怎样对孩子说不

COAY Books

目录
Content

- 第1节：为什么要阅读本书
- 第2节：如何使用本书(1)
- 第3节：如何使用本书(2)
- 第4节：咬人(1)
- 第5节：咬人(2)
- 第6节：咬人(3)
- 第7节：在车里打闹(1)
- 第8节：在车里打闹(2)
- 第9节：在车里打闹(3)
- 第10节：撒谎(1)
- 第11节：撒谎(2)
- 第12节：撒谎(3)
- 第13节：在餐馆用餐时表现糟糕(1)
- 第14节：在餐馆用餐时表现糟糕(2)
- 第15节：在餐馆用餐时表现糟糕(3)
- 第16节：在餐馆用餐时表现糟糕(4)
- 第17节：在餐馆用餐时表现糟糕(5)
- 第18节：在餐馆用餐时表现糟糕(6)
- 第19节：在餐馆用餐时表现糟糕(7)
- 第20节："人来疯"(1)
- 第21节："人来疯"(2)
- 第22节："人来疯"(3)
- 第23节："人来疯"(4)
- 第24节："人来疯"(5)
- 第25节：百般推诿，不愿上床睡觉(1)
- 第26节：百般推诿，不愿上床睡觉(2)
- 第27节：百般推诿，不愿上床睡觉(3)
- 第28节：百般推诿，不愿上床睡觉(4)
- 第29节：百般推诿，不愿上床睡觉(5)
- 第30节：百般推诿，不愿上床睡觉(6)

- 第31节：百般推诿，不愿上床睡觉(7)
- 第32节：家庭作业一拖再拖(1)
- 第33节：家庭作业一拖再拖(2)
- 第34节：家庭作业一拖再拖(3)
- 第35节：家庭作业一拖再拖(4)
- 第36节：家庭作业一拖再拖(5)
- 第37节：家庭作业一拖再拖(6)
- 第38节：家庭作业一拖再拖(7)
- 第39节：家庭作业一拖再拖(8)
- 第40节：痴迷于看电视(1)
- 第41节：痴迷于看电视(2)
- 第42节：痴迷于看电视(3)
- 第43节：痴迷于看电视(4)
- 第44节：痴迷于看电视(5)
- 第45节：痴迷于看电视(6)
- 第46节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(1)
- 第47节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(2)
- 第48节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(3)
- 第49节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(4)
- 第50节：挑食(1)
- 第51节：挑食(2)
- 第52节：挑食(3)
- 第53节：挑食(4)
- 第54节：贪吃甜食(1)
- 第55节：贪吃甜食(2)
- 第56节：贪吃甜食(3)
- 第57节：语言不文明，出口成"脏"(1)
- 第58节：语言不文明，出口成"脏"(2)
- 第59节：语言不文明，出口成"脏"(3)
- 第60节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(1)
- 第61节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(2)
- 第62节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(3)
- 第63节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(4)
- 第64节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(5)
- 第65节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(6)
- 第66节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(7)

第1节：为什么要阅读本书

为什么要阅读本书

在面对孩子的非分要求时，你是否觉得对孩子说"不"非常困难？在教育孩子时，你不能始终如一地坚持原则，你是否为此深感自责？在教育孩子的问题上，你时常与爱人意见相左，分歧不断，你是否为此苦恼不已？在应对孩子教育引发的激烈矛盾时，你是否感到招数用尽，束手无策？

《怎样对孩子说不》一书将帮助你对孩子成功说"不"，并收到显著的效果。当然，每个家庭都有各自的标准，不同的家庭有不同的情况。这个家庭认为孩子爱吃甜食难以接受；那个家庭则无法容忍孩子在商店里吵着闹着要买这要买那；有的家庭一发现孩子看电视时间过长，就怒不可遏；有的家庭只是希望孩子能按时上床睡觉就很满意了。美国加利福尼亚大学洛杉矶分校（UCLA）曾开办过父母培训班，我在其中担任社会工作者。在我的讲座或专题研讨会中，许多家长不约而同地提出了上面那些问题。因此，在这本书中，我特意提取出其中最具挑战性的26个情景，展开具体的阐述，告诉父母们应该如何应对，如何对孩子说"不"！

《怎样对孩子说不》好比一张许可证。它不仅告诉你父母可以对孩子加以限制和管束，而且还主张为了孩子的健康成长父母有必要这么做。如果父母能够始终如一地对孩子提出某些规范和要求；如果父母能够清楚无误地表明自己对孩子的期望；如果父母能够事先说明自己对孩子某种言行的态度或可能出现的后果，孩子成年后就更可能成为一个身心健康、乐观向上、有责任心，且善于人际交往的人。

想想吧，的确有很多时候，孩子们需要父母坚定地说"不"：他可能想要小弟弟或小妹妹手中的玩具；当来你家做客的朋友想玩球时，他却坚持要下棋；当父母希望安安静静地睡会儿觉时，他却钻进被窝里，吵得不得安宁。只有父母坚定地说"不"，孩子才会渐渐明白自己

的兄弟、姐妹、父母和朋友也有自己的权利。他们才会学着站在别人的立场上想问题、看事情，思索人生，才会学着设身处地为别人考虑，这是变得富有同情心、通情达理的第一步。

还有一些事情或体验，对孩子一丁点儿好处都没有，因此，父母必须对它们加以限制和管束。比如：吃糖过多、看电视时间过长、小小年纪就想恋爱等等。我们都清楚，这个时候最好斩钉截铁地对孩子说"不"，但那帮小屁孩自有他们的一套。他们会梗着脖子张着小嘴和你据理力争，无理也要辩三分；或者开始撒娇耍赖，对你软磨硬泡。这无异于一场拉锯战，直到他们把你折腾得筋疲力竭，举手投降。然而，孩子一发脾气或耍性子，父母就妥协让步，这是极不明智的做法！这么做不仅与我们良好的初衷背道而驰，而且还向孩子传达了一个危险的信息：会哭的孩子有糖吃！只要你会吵会闹，能闹出大动静，最终就一定能得到想要的！想象一下吧，当你的孩子步入成年后，还把死缠烂打或纠缠不休当做他主要的社会技能，不达目的不罢休，那将会是怎样一种情形呢？

第2节：如何使用本书(1)

我发现，父母们最大的困扰是：他们拿捏不准孩子的某些行为，不知道那么做究竟是对还是错，而且对孩子的行为有着相互冲突的看法和自相矛盾的心理。他们希望帮助孩子纠正不当行为，建立明确的行为规范，但又怀疑这些约束是否适当，会不会给孩子带来精神上的折磨和心灵上的伤害。父母们都希望和孩子成为朋友，而不是对手。对于孩子提出的每一个要求，他们都希望自己不要条件反射般地将"不"脱口而出。他们希望自己不要成为"老子说不行就不行"的硬派型家长。因此，许多父母在真的有必要管束孩子时，却心慈手软；对孩子的过分要求和不合理愿望，做出妥协让步；在本该严厉拒绝时，却给孩子更宽松的选择。殊不知，这样做对孩子没有丝毫好处。

《怎样对孩子说不》一书将给你一个机会，引领你重新衡量自己的价值观，考虑孩子的需要，倾听孩子的心声。借用书中的指导，再加上你自己的思索，相信你会对孩子的行为提出合理的期望，制定明确的行为规范。接下来，做好准备，着手解决由孩子的教育引发的冲突吧！

如何使用本书

你不需要将这本书逐字逐句、一字不落地从头读到尾。你在教育孩子的过程中遇到什么问题，翻到相应的章节，寻求帮助和建议就可以了。看一看，到底应该如何说"不"，以及如何做到"一言九鼎"、"说一不二"，并将你的原则坚持到底。

如果你已经读了本书的姊妹篇《如何赢得家庭里的大小战争：家庭和平计划》（Win the Whining War and Other Skirmishes：A Family Peace Plan），相信你一定对其中一些技巧非常熟悉。在那本书中，我详细地介绍了许多技巧，告诉父母如何一步一步地与2～12岁的孩子增进合作，减少冲突。而这本《怎样对孩子说不》的宗旨在于帮助你灵

活运用这些技巧，应对给你带来麻烦和困扰的具体情境。这两本书都言简意赅、浅显易懂。希望你能够轻松自如地运用其中的妙招。

本书的体例结构如下：每一章都解决你在教育孩子时遇到的最具挑战性的一个具体问题，细分成四个部分：

1．问题所在--简单介绍遇到具体问题时的情景。

2．认真想想--论述该问题如何让家长陷入进退两难的困境。

3．如何让孩子正确地做某事 --为你提供"战略"，手把手地教你如何让孩子按你希望的去做，并阻止本章提到的问题的发生，将不良行为"扼杀"在萌芽状态。

4．"不"，并坚持到底--告诉你如果你和孩子已经进入了"战争地带"，也就是你已经说出了"不"，却收效甚微，甚至根本不起作用，你应该怎么办。

一些技巧，比如，"计时隔离"和"警告"，都融汇在具体问题中。你能在本书后面的《术语表》中找到每种方法和技巧的详细说明。案例中的对话可供你参考试用，都用楷体字显示出来了。

我建议你多看一些关于孩子成长或亲子教育的书籍，更多地了解你的孩子所处的年龄段有什么特点，以及在这个阶段对他抱有怎样的期望才合理。另外，弄清楚他在这个年龄段能承担哪些责任，以及需要何种程度的独立性。这样的阅读有助于你了解孩子的成长规律，可以发展到什么程度，以及发展到这种程度需要父母给予哪些帮助。

第3节：如何使用本书(2)

我始终认为，纠正孩子的不良行为、培养孩子的良好习惯、塑造孩子的良好性格方面，都需要所有家庭成员共同参与，一起努力。这些成员包括你的爱人、前妻或前夫、未婚同居的伴侣，以及参与抚养和教育孩子的所有成年人。

虽然我认为女孩一般比男孩早两年进入青春期，但本书中提到的大多数行为既适用于男孩，也适用于女孩。因此，我在不同的章节和案例中根据情况交替使用了"他"或"她"，没有使用 "他/她"或"他们/她们"这种累赘的表述。在提到医生、老师和其他人时，我也进行了相同的处理，我希望，每个人，不管是男性还是女性，都不会感到自己被置之度外，产生事不关己的想法。

如果，在你读完《怎样对孩子说不》之后，问题没有得到任何改善，也就是说，你尽了最大的努力坚持说"不"，但是你的孩子仍然纠缠不休，没完没了，或者公然反抗你的最终决定，那就去向致力于父母行为培训的心理健康专家寻求专业的指导吧！

第4节：咬人(1)

第一课 对任性的吵闹说"不"

你当然渴望成为一位慈爱而优雅的家长，然而，当你的孩子在车里打闹、在餐馆里尖叫、在你隆重招待的客人面前"人来疯"，甚至咬人、说谎，你难免气急败坏，七窍生烟，形象全无。你是职场的精英，是高品质生活的主宰者，怎么能让这个"小恶魔"影响了情绪呢？是时候，对孩子的任性吵闹说"不"了。

咬人

Biting

问题所在

你的孩子咬人。他不仅仅咬你（对于这一点，你可能还应付得了，毕竟你是一个大人），还咬幼儿园里的其他小朋友。现在，你需要帮助。

认真想想

在这个问题上，没什么让你左右为难的。很显然，你的孩子具有一定的攻击性。你也知道一个原则：不管别人怎样地戏弄和欺负他，或者耍威风，把他推倒在沙坑里，他咬人是肯定不对的。你应该对孩子的这种行为坚定地说"不--不--不"。

想必你也听说过，有的孩子咬人，是因为他们的语言能力还不足以让他们用言辞表达愤怒的情绪。如果一个刚学会走路的小女孩正在玩玩具，这时突然走来一个小家伙，一把将她的玩具抢走了，她肯定不会对抢走她玩具的人说："你抢走了我的布娃娃，我非常生气！把它还给我！现在就还给我！"因为她还不具备这种社交技能。如果一个稍大的孩子趁着周围没人，欺负她，逗弄她，她出于自我防卫，会立即大打出手，给予还击，压根儿就不会想有没有其他可选择的办法。

随着孩子的成长，你的目标应该变成：教她使用语言表达愤怒的情绪，而不是用攻击性的手段维护自己。如果有必要的话，她可以向

老师或爸爸、妈妈寻求帮助。你还要让她懂得：当她想要得到某样东西时，并不是总是能得到。当她的社交技能还在发展之中时，对于"咬人"这种行为，你得立即明确地说"不"，指出这么做会带来什么后果，并对她加以限制和约束。

如何让孩子的牙齿"老实待着"

1．给孩子足够多的机会，让他去跑、去爬、去跳，做一些耗费体力和精力的游戏。这有助于消耗孩子旺盛的精力，减少他的紧张感。

2．如果你的孩子在游戏中开始表现出攻击性，那就只邀请一个孩子和他玩，而且只玩一小会儿。这时，你最好在一旁看着他们玩游戏，在必要的时候可以出面"调停"。你可以在矛盾即将开始时分散他们的注意力，或重新指导他们玩游戏。

3．如果你的孩子与小伙伴在一起玩得很开心，相处得很融洽，乐意分享他自己的玩具，愿意帮助其他小朋友，能够用语言而不是靠肢体冲突来保护自己，或者在与其他孩子玩游戏时不闹矛盾，没有打人或咬人的倾向，那就好好夸奖他一番。你可以这样说："我知道，你今天和丽莎在一起玩得很开心，是吧？你能让丽莎玩你的积木和芭比娃娃，我可真高兴呀！"

4．注意你自己的行为。当你产生挫败感的时候，你是如何处理的呢？如果你在面对问题或麻烦时往往会大发雷霆，那你就是在教孩子做同样的事！"上梁不正下梁歪"，说的就是这么一回事哦！

说"不"，并坚持到底

1．当你给孩子喂奶时，小家伙可能会咬你，这个时候尽可能地不要尖叫。想想吧，对于一个天真的孩子来说，能够让妈妈眼睛睁得圆圆的，嘴巴张得大大的，倒抽一口凉气，大声叫喊道："噢！你这个小东西，你竟然咬我！"（千万要记住，这个时候不要冲他大声叫唤，也不要对他笑！我相信，过不了多久，你就不会觉得这样很好笑了。）要知道你对孩子的任何关注，对他来说都是一种莫大的鼓励。你只需

将目光移开，然后小心翼翼地将被咬的部位从他的小嘴里抽出来即可。

2．当你的孩子能蹒跚走路时，如果他咬人，就看着他的眼睛，坚定地要求他："不能咬人！"这样足以阻止他咬人的行为。

3．明确地告诉孩子咬人会有什么后果。在去公园玩耍或到朋友家做客之前，给出警告："如果你咬人，我们就离开那里，马上回家！"

如果你的警告不起作用，孩子真的咬人了，那就收拾东西，立马走人。

4．如果你的孩子咬人，你千万不能"以牙还牙"，反咬他一口。因为这么做并不会给蹒跚学步的孩子这样一个教训："哇！妈妈咬我时，我好痛呀！看来我真的不应该咬别人，别人也一定会很痛！"当你的孩子处于愤怒之中时，他压根儿就不会意识到"咬人"和"别人会痛"之间的因果关系。在这一点上，你尽管相信我吧！

5．当你的孩子在家里咬人时，可以采用"计时隔离"的技巧，以示小小的惩罚。"计时隔离"本用于体育比赛中，表示"暂停"。在北美，许多老师和家长通常用"计时隔离"的方法惩罚犯错的孩子。"计时隔离"就是将犯错的小孩单独隔离起来，让他待在某个地方"好好反省"，有些类似于我们常说的"面壁思过"。

★选一个合适的地方进行"计时隔离"，比如，让他坐在一把面向墙角的椅子上。总之，最好是一个能够将孩子单独隔离起来，而你又能看到的地方，一来可以在旁边监督，二来可以随时保护，以防出现什么危险。对于2岁的孩子，你可以选用他的小儿床或游戏围栏。

第5节：咬人(2)

★选择合适的时间长度进行"计时隔离"。对刚刚学会走路的孩子来说，45秒钟的时间就足够长了。

★可以使用闹钟或计时器，这样你就不用盯着钟表计算时间。

★只要他一张嘴咬人，你就立即说：

"不许咬人！坐到墙角的那张椅子上，开始"计时隔离"！等到闹钟响了，"计时隔离"才算结束！"

★从孩子的身边转身离开，不要管他，尽管忙你自己的事情。不要和他说话，不要看他的眼睛，不要接触他的身体。你的宝贝可能会想方设法地吸引你的注意，比如，故意从椅子上掉下来、大声哭喊、制造噪音，或不停地询问"计时隔离"什么时候结束，还有多长时间，等等。对于小家伙的这些小伎俩，坚决不要理会！

★当闹钟响起来时，你只需用平静的语气简单地说一句：""计时隔离"结束了。你可以从椅子上下来了。"

6．如果你的孩子在"计时隔离"期间或结束之后大哭大闹，千万不要过去拥抱或抚慰他。因为这样会让你的努力前功尽弃，完全达不到效果。

有一对夫妇满面愁容地来找我，向我咨询。他们2岁大的女儿塞西莉在一个星期之内先后咬了其他小朋友七次，而且每次都把人咬得出血，因此幼儿园不得不将塞西莉开除。他们告诉我，不仅仅是他们，学校的老师都对塞西莉采用过"计时隔离"的惩罚方法。

经过一番详细的询问，我才知道，每次在家里进行"计时隔离"时，塞西莉的妈妈总是会在惩罚结束后将孩子搂在怀里，无比心疼地安抚她。在这里，我建议父母们要以与此不同的方式来结束"计时隔离"。你们应该对孩子大声宣布"你的"计时隔离"结束了"，然后将他从椅子或小床上抱下来，轻轻地放在地上。

例如，如果塞西莉撒娇，哼哼唧唧地抱住妈妈的腿，或者揪住妈妈的衣服，甚至委屈地大声哭叫，这个时候，妈妈应该转身离开，干点儿其他什么事情，不要理她。总之，这时应避免过分的体贴和关心。但是如果塞西莉开始做出让人难以容忍或非常过分的行为，妈妈就应该做出相应的反应。如此，用不了一个星期，孩子就不会再咬人了。

7．说教与警告孩子咬人会面对什么后果是两码事儿，因此不要将它们混为一谈。当孩子咬人时，父母们往往一个劲儿地对孩子解释为什么"咬人"是不对的，那样会让别的小朋友有多么多么痛，等等；父母总是想告诉孩子应该用其他文明的方式来表达自己的愤怒，而不是采用"咬人"这种野蛮的行为。然而，你要知道，尽管你说的这些大道理非常正确，但是在矛盾产生的时候，你的孩子要么怒气冲冲，要么倍感尴尬，他根本就听不进你的这些道理。只有当他平静下来时，才可能比较乐意接受你的这些道理和教诲。你可以利用上床睡觉前这段平静的时间，和他好好聊聊。

市面有许多关于教孩子如何控制情绪的书籍，你可以找来读一读。你会发现其中的内容和建议对你教育孩子大有助益。我认为，告诉孩子下次遇到类似的情况应该怎么做和怎么说，可能对他更有帮助。你可以和他玩角色扮演的游戏。如果小阿尔弗雷德胆敢再嘲笑你的孩子留着"茶壶头"，教你的孩子应该怎么做或者怎么说，要么告诉他不要理会小阿尔弗雷德，立即走开，要么教他大声说："我不喜欢你这样"，总之告诉他不要张嘴咬人。

第6节：咬人(3)

8．如果你的孩子在学校或幼儿园咬人，一定要弄清楚老师和幼儿护理人员是否正确地采用了"计时隔离"这一方法。

在上面塞西莉的例子中，幼儿园老师采取"计时隔离"的惩罚，就是将孩子带到园长办公室。园长呢，每次都会对塞西莉讲一通大道理--咬人如何不对啦；被咬的小朋友该有多疼啦；当我们生气时，应该用语言表达我们的愤怒啦，等等。遗憾的是，这样苦口婆心的教诲收效甚微，塞西莉依然我行我素。

问题出在哪里？园长对塞西莉的训导没有任何问题！她说的话都非常正确。问题在于：老师和园长这么做实际上是在关注她，相当于给了塞西莉某种形式的奖励。她会觉得自己的行为引起了大人的关注，而这个时候她本不应该得到任何关注和奖励。如果"计时隔离"的惩罚实际上意味着拥有与学校的"头儿"单独谈话的特权，那孩子咬人或打人的倾向会愈演愈烈。

如果学校的老师压根儿就不愿意采用"计时隔离"这种技巧，或者一直用不正确的方式实施这种技巧，他们可能坚持认为自己的方法更能成功地纠正其他孩子的不良行为。如果是这样，你可以考虑让孩子转学。有的方法对别的孩子管用，却不一定对你的孩子管用，因为每个孩子都是不同的。幸运的是，当别的方法不起作用时，"计时隔离"这种惩罚手段一直都屡试不爽！当然，前提是要运用得当。

第7节：在车里打闹(1)

在车里打闹

Car Fighting

问题所在

你的孩子们在车里斗嘴、打闹、你戏弄我一下，我嘲笑你一番，相互模仿，大声喊叫："妈妈，哥哥他老是学我！"诸如此类的"控诉"不绝于耳。不是这个孩子在抱怨，就是那个孩子来"告状"；要么就是你捅我一下，我打你一拳；一会儿尖声大叫，一会儿拉大嘴巴、揪起眼皮做各种鬼脸；不是为了游戏争吵，就是在争抢前排的座位，总之，孩子一到车里就搅得你头昏脑胀。你只是想从他们的吵闹中解脱出来，安安静静地享受剩下的旅程！你到底应该怎么做呢？

认真想想

有什么需要认真想想的？没有！你应该保证自己开车时不受任何打扰，一路畅行无阻。当你开车将孩子从一个地方带到另一个地方时，你绝对有权要求获得一个安静的驾驶环境。不管车程有多长，总是会引出孩子们一大马车的话，比如，"这一路要花多长时间啊？""真闷啊！无聊死了！"还有最为常见的--"我们怎么还没到呀？"很快，孩子们就会闲得无聊，开始你折磨我我折磨你，当然，同时折磨的还有你！因为他们的相互折磨会让你觉得备受折磨！

有一种可以摇上摇下的玻璃隔板，能将汽车前座和后座隔开，不过，这种好东西在20世纪50年代就已经消失了。但是，我毫不怀疑，在婴儿潮时期出生的那代人生儿育女又形成新一轮的婴儿潮之前，那种玻璃隔板肯定会再度出现在汽车里，并大行其道。但是，在此之前，还是继续读这本书吧，掌握一些明智的小伎俩，以免孩子在车里闹腾得你几欲发狂，想跳车逃跑。

注：婴儿潮，是指1947年～1961年间，即第二次世界大战后，美国的出生率突然大幅度增长的情况。

如何让驾车之旅没有孩子的喧闹

有人说这个目标简直是痴心妄想。好吧，好吧，那就降低一点儿要求--如何减少孩子在驾车之旅中的喧闹吧。

1．你的孩子在车里一有好的表现，就立马表扬他一番！如果他们表现出超强的耐心，或者在车里和其他人相处融洽，要格外地赞赏他们。给你的最终目的裹上一层"糖衣"吧!

2．带一些适合在旅途中玩的游戏物品，放在车里。你也可以去书店买一些漂亮的画片，让孩子发动他们的眼睛，寻找上面的各种符号、路标、汽车、桥梁等等。另外，还可以做一些适合旅行玩的游戏，比如，带上一块小画板和彩笔，在画板上画出九宫格，让孩子们在上面写写画画，看看谁最先占有3个格子，且形成一个横行、竖行，或斜行。另外，还可以带上便携式游戏机、可以插耳机的随身听。有的孩子喜欢看书，可以带上一些他喜欢的书，等到旅途中遇上堵车，或将车停靠在路边查看地图时，他们就可以在车里安安静静地看会儿书。

3．如果路途较远，最好带一些零食和饮品。不管什么时候都要在车里放几瓶水。有的父母常常在车里放一些坚果、葡萄干、饼干之类不易变质的食物。在从学校或幼儿园接孩子回家的路上，这些小零食多少可以堵住他们的小嘴巴。

4．如果是长途旅行，最好多安排几次中途停车休息。休息时间可以很短，只是给孩子一个机会下车，伸展伸展腿脚，呼吸呼吸新鲜空气，看看周围的风景。如果这次旅途要花费好几个小时，那就不要总想着尽快到达目的地。你们可以在路旁下车，顺道参观途中遇到的博物馆，或到其他风景名胜游览一番，将沉闷的旅途分解成好几个有趣的时间段。

5．事先和孩子们商量。一次，我开车带孩子们到海边度假，大约有4个小时的车程，于是，我给了他们两种选择："我们可以径直开向目的地，中间只停一两次，做短暂的休息，用于吃饭、加油和上洗手

间，争取在天黑以前赶到海边，这样你们还能游一会儿泳；我们还可以在中间多停车几次，天黑之后到达那里就可以了。具体怎么样，由你们定，总之，选择权在你们。但是如果你们选择径直开到海边，中途少停车的话，你们必须保持十足的耐心，而且不能在车里打闹，吵得我没法专心开车。"

我的两个孩子最后选择了径直赶往目的地，途中我只提醒了他们几次，他们在车里不吵不闹。最后，我们竟然在太阳没落山之前就及时赶到了海边，他们得以畅快地游泳。在此之前，谁能想到竟然会这么顺畅?

如果他们没有达成一致，我就会为他们做最后的决定，实在不行就通过掷硬币来解决。

6．允许你的孩子直截了当地发泄他的挫败感，而不是嘟嘟囔囔地发牢骚。如果他们长叹一口气，无可奈何地说："唉……我看我们呀，永远都到不了那里喽……"你可以这样回答："是啊！这段路程可真长啊！你们表现得非常有耐心。谢谢哦！"如果相同的抱怨从他们的小嘴里出来变成了尖声大叫、恶言恶语，或令人不快的诅咒，那你就不要理会，只当没有听见吧!

第8节：在车里打闹(2)

7．如果你的孩子表现得非常棒，那就给他们来一点意想不到的惊喜吧！尽管我向来不赞赏用食物作为习惯性的奖励，但是，在大热天里如果能在长途旅途中停下来吃点冰淇淋，孩子们一定会更加配合你。

8．在这里我要特别说到收音机的使用：当谈到这个问题时，我有一点儿"独裁者"的倾向。我向来认为收音机是专门为驾驶员准备的。你好好看看，收音机的调节装置和开关安装在什么地方？驾驶员旁边！想必你也会同意我的看法吧。

在孩子年幼时，我们可以引导孩子欣赏我们所喜欢的音乐艺术，好让孩子与我们自己拥有共同的爱好。在我的调教之下，我的两个孩子能从怀旧电台中分辨出美国重要的黑人灵歌歌手的嗓音，比如，斯莫基?罗宾森（Smokey Robinson）、披头士乐队（The Beatles）、"灵魂歌后"艾瑞莎?弗兰克林（Aretha Franklin）、美国灵魂音乐教父詹姆斯?布朗（James Brown），以及正义兄弟乐队（Righteous Brothers）。每当这时，我都会对他们"重重有赏"！是的，像他们这个年纪的孩子本应该更喜欢流行音乐才对，但是他们会安下心来，跟我一起哼唱那些老歌。另外他们喜欢和擅长去猜测，猜测哪首歌是哪个歌手唱的，比我这个做妈妈的还要准确！

如果你希望在收听广播时表现得民主一些，很好！你可以更换电台或磁带。在去的路上，可以听妹妹喜欢的爵士乐；在回来的路上，则听哥哥喜欢的摇滚乐。下次出游，就听你喜欢的音乐。或者你也可以多备几台收音机、随身听或耳机。这样你们每个人都能各得其所，听着不同的旋律，沿着高速路畅快地向前驰骋。

说"不"并且坚持到底

1．尽管你在驾驶员的座位上多次要求孩子不要吵不要闹，但是他们还是不安分，开始吵吵嚷嚷，这个时候千万不要恳求他们，也不要

与他们讲和，更不要威胁他们。严肃地对他们下达"命令"就可以了。你可以这样说：

"你们的手不要乱动！"

"你们说话小点儿声！"

"如果你们继续吵吵闹闹地争抢那个玩具，我就把它收起来，15分钟内你们别想再玩。"

2．如果他们遵从了你的"命令"，那就立即夸奖他们一番。之后，每过一段时间继续表扬他们一次。

"孩子们，谢谢啦！你们的手一直没有乱动！"

"现在，车里终于安静下来了。非常谢谢你们的声音小了点儿！"

"你们手上的那个玩具一定很有趣，你们已经玩了很长时间啦。"

为了保证接下来的旅程安安静静、平平安安，可以考虑给孩子一个小小的奖励或者特权。

3．如果他们继续争吵不休，你的下一条命令就是一言不发，尽量平静地把车停靠在路旁，或者在下一个出口驶出高速公路，关掉发动机，然后在车里等着。等孩子们安静下来以后，轻声地说一句"谢谢！"就可以了，然后发动汽车，继续上路。

如果他们要求你继续开车，或者询问你为什么停车，要你给出解释，你可以说："你们的手什么时候不乱动，我就什么时候开车！"这个时候，孩子们往往会老老实实地安静下来。你只需平静地说声"谢谢"，然后发动汽车，继续上路。

第9节：在车里打闹(3)

顺便提一下，如果你年幼的孩子不知道配合你，他解开安全带，或者从座椅中爬出来，路旁停车这一招儿对于小家伙同样管用！

如果你打算采用绝妙的"不理会"法宝，我建议你最好提早5～10分钟出发。

4．你可能需要不止一次地这么启动--停车，停车--启动，以此表明你是认真的。我再强调一次，一定要保持平静！平静地把车开到路旁停下来。不要显露出你在生气，也不要表现得非常沮丧。等到孩子们停止捣乱和喧闹时，平静地表示谢谢，然后继续开车上路。

5．你可能没有充裕的时间，因此不能在中途多次停车。如果他们向你"告状"，他说她不好，她抱怨他太坏，这个时候不理会他们就可以了，权当没听见，或者大声宣布："这是你们两个人的事情，你们俩自己解决！"如果这种争吵逐步升级，接下来你要做的就是"警告"，告诉他们继续闹下去会产生什么"后果"。想要这一方法生效，所谓的"后果"必须有实际意义，至少能震慑住孩子，让他们有所顾虑，而且你应该能完全掌控这个后果。

在我的一次讲座上，一位母亲讲述她采用过"警告"这种方法，并且屡试不爽。她是这样"警告"会出现的后果的：

"如果你们再不安静下来，我就要大声唱你们最不喜欢的那首歌啦！"

非常可爱的"警告"！还有许多其他"警告"后果的表达，如：

"乔伊，你的手不要乱动，要不然你就坐到我旁边的前排座位上来！"

"小点儿声！否则，你们今天晚上得提前15分钟上床睡觉！"

"如果你再说脏话粗话，我就罚款，每个字罚50美分！"

"不要再相互捉弄啦！否则我们就打道回府！（前提是你真的愿意这么做，能够这么做，而且时间允许你这么做！）"

"谁要是敢打人，一会儿车里的所有行李都让他一个人搬！"

你一定要明白关键的一点--如果你的孩子应该承担某种"后果"，就一定要令出必行，说到做到，让他尝尝这个"好果子"，绝不能心慈手软或敷衍了事！

6．如果这种连续不断的车内打闹让你不胜其烦，甚至连跳车自杀的念头都冒出来了，但是你又不得不硬着头皮带着他们驾车外出，这个时候可以考虑"模拟演练"这一方法：

★计划一次只需半小时车程的外出活动。选择孩子们喜欢的一项活动，但是不需要提前买票，比如，保龄球、徒步旅行、去海滨度假、周末野餐等等。

★在你们上车前，与孩子一起坐下来，看着他们的眼睛，清楚无误地告诉他们必须遵守三条规则。比如：

"不许戏弄对方，这意味着：不能你学我、我学你，不能冲对方做鬼脸，不准大声直呼其名，不准给对方取不雅的绰号！"

"老老实实地待着，手、脚和其他部位都放好，不许随便乱动！"

"只能好好说话，不许高声尖叫！"

★"警告"他们不遵守规则会出现什么"后果"：

"如果你们当中有谁不遵守这三条规则，我就立即取消计划，调转车头，直接回家！"

★确保他们真的理解了这些规则和可能面对的"后果"。

★时刻准备着调转车头，打道回府！事实上，你还可以请一位临时保姆。如果你不得不带着孩子打道回府，你可以把他们交给保姆，然后自己一个人去看电影。

★开始驾车出行。几分钟后，如果他们都很配合，自觉遵守你提出的几条规则，那就好好表扬他们一番，孩子也喜欢"甜言蜜语"呀！

★如果他们违反了你们约定好的规则，什么都别说，掉转车头，直接回家。他们可能会提出这样那样的反对意见，不要理会！当你们

回家后，不要给他们安排任何有趣的事儿，让他们自己准备午餐。你可以这样说：

"冰箱里有水果、奶酪、花生酱和鸡蛋，你们自己弄着吃吧。"

你要做的就是舒舒服服地洗个热水澡，然后平心静气地读一本好书。

我相信，不久以后，你的孩子就不会在汽车里打闹了。

第10节：撒谎(1)

撒谎

Lying

问题所在

你的孩子会夸大事实、回避真相，甚至公然对你撒谎。你能容忍孩子的其他任何行为，但就是不能接受他撒谎！你坚持，一定要让孩子做一个诚实的人。

认真想想

关于撒谎，毋庸置疑，这种行为会让所有父母发狂。

孩子为什么会撒谎？理由非常简单。当他们很小的时候，往往很难将幻想和现实分开。对他们来说，现实和愿望往往是纠缠在一起的。一个小孩会将她想要的某个东西描绘成她已经拥有了的东西，或将她想做某件事描述成她已经做了这件事。这种现象非常普遍。

再后来，孩子会利用撒谎让自己避免陷入麻烦。他们会在满脸都是饼干屑的时候，一本正经地喊道："我没吃饼干，一块都没吃哦！"他们以为正经八百地说上一句"我没做这件事"，就能让自己逃脱惩罚。他们非常希望能够这样，这种愿望有时强烈得连他们自己都开始相信自己是无辜的。

撒谎不仅是一项拙劣的计谋，而且在大多数生活场景中，撒谎是一种非常不受欢迎的行为。请继续阅读后面的内容吧，下面这些好主意能够帮助你的孩子杜绝撒谎的不良行为。

如何让孩子只说真话

1．树立勇于承担责任的榜样。可以给孩子举一些活生生的例子，比如，某某某不怕说真话，也不怕面对后果。

如果妈妈在厨房里发牢骚，大声喊道："哎呀，是谁把牛奶喝光啦？我本来打算用那些牛奶来做布朗尼蛋糕的！"这时，如果孩子能听到父亲勇敢地站起来，坦然地承认说："哦，对不起，亲爱的，我不知

道你要用那些牛奶。我很乐意帮你再买些回来。"如果真的能这样，那就太好了！

2．树立做人要诚实的榜样。如果有人打电话来，而你又不想和对方通话，这时千万不要让孩子或爱人替你撒谎。你可以让孩子说："我爸爸现在正忙着呢，不能过来接电话。他一会再给你回过去，好吗？"

3．不要对你的孩子撒谎。如果孩子问你某件事，而你又不能告诉他真相（因为说出来他可能理解不了，甚至听了会更加迷惑不解，或者会吓到他们），你可以这样说："那是你妈妈和我要共同保守的秘密哦。"

第11节：撒谎(2)

4．如果你担心学龄前的孩子有许多幻想的愿望（尽管我认为你没有必要担心这个），你可以想方设法把她从幻想中拉回到现实中来。比如："你没有马，但是你非常希望拥有一匹马，是不是这样呀？"你可以进一步帮助她，告诉她"幻想"和"现实"之间的区别。

5．给孩子讲一些关于诚实的寓言或童话，让他牢记诚实的重要性。《木偶奇遇记》里皮诺曹一撒谎鼻子就会变长，还有《狼来了》的故事，都非常鲜明地说明了撒谎会带来非常严重的后果。

6．奖励孩子的诚实行为。如果孩子走过来，告诉你发生了某件不好的事，比如，他打破了什么东西、把某个东西弄丢了，或者在学校里闯祸了，抓住这样的机会好好夸奖他一番吧。你可以说："你今天在学校的表现必须受到惩罚，我很不高兴你这么做，但是，你能勇敢地告诉我这件事，我感到非常欣慰！"

你的孩子以后一定不会害怕对你讲真话了，因为这件事你处理得实在是太棒了！

7．孩子之所以会撒谎，有时可能是为了引起大人们的关注，所以，不要将好品行视为理所当然，也不要想当然地认为孩子撒谎就证明他道德有问题。对孩子的琐事表现出浓厚的兴趣，并及时赞赏他们在日常生活中取得的点滴进步和小小的成功。每天晚上都抽点儿时间和你的孩子坐下来，放松心情，聊一聊这一天过得怎么样，要开诚布公地说，不要"山路十八弯"似的迂回曲折地"兜圈子"。

说"不"，并坚持到底

1．不要像审罪犯似地盘问孩子。如果你非常确定你的孩子做了你不希望他做的事情，那就向孩子平静地陈述那件事，而不要逼着他问这问那。简单地说，要多用陈述句，少用疑问句。当孩子知道自己闯祸了，其实他心里早就忐忑不安，忧心忡忡的。他肯定会想，我要撒个什么样的谎才能让自己免受妈妈对我的惩罚呢？孩子有这样的想

法，你一定会很生气吧？但是，想想你自己吧！你有交通违章被警察逮住的经历吧？你会老老实实地将你违章的事实和盘托出吗？你会轻易承认全都是你一个人的错吗？你是否也挖空心思地寻找各种借口，试图为自己开脱呢？

因此，当孩子撒谎的时候，不要如临大敌。尝试应用上面说的技巧，效果可能会有很大的不同。与其问他："你们在外面踢球时，你是不是把希尔先生的窗户打破了？"还不如这么说："你们这帮淘气的小家伙！你们在踢球时打破了希尔先生的窗户！走吧，我们叫上杰夫还有弗兰克，一起向希尔先生道歉去吧。"

2．如果你发现孩子已经说谎了，那就得让他尝尝这么做的"后果"。这种"后果"就是剥夺孩子的某项特权，或让他失去本应拥有的某样东西。条件是：这件东西或特权对孩子来说非常重要；你能掌握和控制这样东西或特权；你愿意拿走这样东西或特权，不会有所顾虑；拿走这样东西或特权持续的时间不会太长。

如果孩子的过错与他要面对的"后果"之间存在一定的联系，那就再理想不过了。举个例子来说吧，如果你的孩子撒谎，说他一直在你设定的范围以内玩耍，那你让他面对的"后果"可以是：整个下午他只能待在屋子里玩，哪里都不许去。

第12节：撒谎(3)

3．小孩子撒谎大都是为了逃脱惩罚，因此，你可以制定一个新的规则："如果你想通过撒谎来掩盖你犯下的过错，一旦我发现了，你就得承担两个"后果"，一个"后果"是你的过错造成的；另一个"后果"是你撒谎掩盖过错带来的。"

4．如果你的孩子坚持说自己没有做那件坏事，但是你又十分确定他做了，这个时候要尽可能避免正面冲突。他可能会强烈地声称自己的确没有做过那件坏事，甚至有时连他自己都开始相信自己是无辜的。如果一个孩子存在习惯性撒谎的问题，我认为更多的不是孩子的错，我看到的更多的是父母错误的引导方法。继续拿上面的例子说事，你可以对孩子说："也许希尔先生的窗户被打破的那会儿，你们正好没有踢球，在中场休息或干别的什么，但是他家的窗户是昨天破的，而你们这帮小家伙昨天也正好在那块地方踢球。如果我发现是我搞错了，我会向你道歉。但是，现在，我们应该赶快过去，帮希尔先生修好窗户！"

5．一个经常撒谎的孩子会发现，自己就像《狼来了》故事里的小男孩一样，即使有一次自己讲的是真话，也没人愿意相信他。这个时候你要向他解释清楚，并好好安慰他。你可以这样说："爸爸妈妈知道你一直非常努力地想讲真话，但是因为你以前说过不少谎话，所以并不是所有人都愿意相信你说的每一句话。要改变别人对你的态度，还需要更多一些时间。"

第13节：在餐馆用餐时表现糟糕(1)

在餐馆用餐时表现糟糕

Rotten Restaurant Behavior

问题所在

你有时会和家人或朋友一起出去吃饭，但是孩子的表现常常让你失望。他要么拒绝坐在他应该坐的位置上；要么点了他自己想吃的菜，最后却连尝都不尝一下；要么是你规定他只能喝水、牛奶或果汁，他却非要喝对身体健康没什么好处的碳酸饮料；要么就是接连不断地插嘴，打扰大人的谈话，尽管同桌一起吃饭的还有其他孩子，但他就是不搭理和他同龄的小伙伴。还有更过分的呢！他甚至要求你换一家别的什么餐馆，或者大半个吃饭的时间都让你抱着，赖在你的腿上，不下来自己好好坐着。你是多么希望能够同大家一起享受这次聚餐呀！但是，你又不想雇请保姆，把你那年幼的宝贝放在家里。面对这个问题，到底该怎么办呢？

认真想想

我们这儿谈论的可不仅仅是孩子的双脚在桌子底下来回晃荡或踢踢打打，也不是懒懒散散、邋里邋遢的餐桌礼仪之类的问题。我们谈论的是孩子有可能会整出一场小闹剧，毁了你一个愉快的晚餐！你好不容易和家人、亲戚或朋友聚在一起，难得有机会出去做东请客吃饭。不管这次出去吃饭有没有特殊的意义，你都不希望孩子大煞风景，破坏每个人用餐的好心情。

你无法预料到小家伙具体会做出什么行为。平时他都非常爱吃儿童套餐，而且你看过的育儿书也建议让孩子吃那些菜，但是这会儿他怎么也不想吃那些菜。好吧，妥协吧，点他想要的菜吧！可是，当服务员把他点好的菜端上桌后，却又达不到他临时更改的高标准。他的嘴巴突然刁起来，要么说通心粉里奶酪放得太多啦，要么说意大利面条里的酱汁有蘑菇啦，要么说宫保鸡丁里用的花生种类不对头啦，要

么说莴苣炒得太咸，等等。诸如此类的理由和借口可谓五花八门。他就是这么会挑时间，专门拣你和亲朋好友一起外出吃饭的时候胡闹。他好像知道你这会儿工夫最不容易拉下脸来教训他一样。

你想方设法用柔和的方式抚慰他，试图让他乖乖听话，但一切都是徒劳！

他不听你给他安排的座位，拒绝坐在那把椅子上，你妥协一步，好吧，他又会在点菜上和你讨价还价。如果你对他要求的食物继续让步，等着瞧吧，他又会吵着你要他喜欢的餐后甜点。如果你还接着让步的话，他可能会接二连三地插话，打断你们的谈话。你可以为他的糟糕表现找很多理由和借口--你的小可怜一整天没有见到你，因此不愿意自己坐在椅子上，只想让你抱着啦；他可能玩了一天，没有睡午觉，又累又困，心情不好啦；他刚刚有点感冒，或者今天情绪不高啦；可能早就过了他吃饭的时间，现在一定不饿，所以不好好吃饭，尽在闹腾啦……事实上，所有大人早就因为他累得不行，饿得晕头转向，只有他一个人精力旺盛，闹个没完。

我要再次向你保证的是：你完全有权利轻轻松松地与朋友或家人享用一顿晚餐。你完全有权利和义务教导你的孩子在公共场合有良好的表现。你的孩子也需要你的帮助，帮助他培养出良好的用餐习惯和用餐礼仪。请参考并使用下面这项计划吧！

如何带着孩子在餐馆愉快用餐

1．在你的孩子还很小的时候，就应该要求他养成良好的用餐习惯。你可以为他制定在餐馆吃饭的明确规则：要用餐具吃饭，而不是用手乱抓乱摸；咀嚼的时候要闭上嘴巴；嘴里吃着东西时不要说话；手和脚以及其他身体部位不要来回晃荡；要吃的菜够不着时，请别人递过来，不要自己弓起身去夹；要记得说"请"和"谢谢"；对餐厅的服务员要有礼貌；有很多他想吃的东西菜单上可能没有，或者爸爸妈妈的钱包不够鼓，这些菜不能点，要学会接受事实（恐怕，这一点我们

得对孩子详细说明）；不要大声打嗝；也不要弄出别的什么声响（比如，肆无忌惮地放屁）。

2．你可以带孩子去快餐店或小餐馆里先练习几次这些规则。在特殊的日子，可以带他去深受孩子喜欢的正规餐馆。只要你看到他表现得非常棒，就马上好好地夸奖他，甚至给他一点儿物质奖励也未尝不可。如果你的孩子没有遵守你们约定的规则，那就让他承担"后果"。"后果"可以有很多种形式，比如，让他离开餐桌；开始"计时隔离"，让他好好反省反省；或者带着孩子离开餐馆，直接回家。

3．当你带着孩子去朋友家做客，吃顿便饭，或参加烧烤聚会时，都要对孩子表明你类似的期望，制定同样的规则。如果孩子违反了规则，你也可以当着朋友的面让他承担应有的"后果"，相信你的朋友会理解你的良苦用心，并且都会支持你的。

4．如果你们在外面吃饭时，孩子表现得非常调皮、任性，好好评估一下当时的情况。他是不是累了倦了？是不是饿了渴了？是不是因为你一整天都在忙着工作，没有理会他，他这么做只是为了得到你的关注？是不是你和别的孩子在一起显得很亲密，他因此不高兴了？

第14节：在餐馆用餐时表现糟糕(2)

经过一番思考和评估，你应该考虑下次该如何避免发生类似的情况：

★如果你的孩子习惯早起，那就安排他睡一会儿午觉。

★在车里放一些零食，当他饿的时候给他吃。

★邀请他的小伙伴一起去吃饭。

★建议你安排座位时更加切实可行一些，比如，吃正餐时，让他坐在你旁边，上餐后甜点时，让他和别的孩子坐在一起。

5．去餐馆吃饭时，可以带一些不会发声的小玩意儿，这样可以吸引他的注意力，也不会让大家觉得太吵。比如，彩色的画册、绘本、蜡笔、识字卡片、一小塑料盒芭比娃娃、画片，或便携式游戏机等等。

6．根据你孩子的发育特点和需要，采取相应的做法。举例来说吧，如果你的孩子4岁了，把去餐馆吃饭的程序固定下来形成惯例，可能是最好的方案。选择一家餐馆，定期不定期地带着孩子去光顾，等到宴请亲朋好友吃饭时，就去那一家。每次去都坐同一个雅间或同一张餐桌，并且每次都请同一个态度友善的服务员，如果她能认出你们，并送给你的孩子一些饼干、蜡笔、或者会发光的草莓之类的小玩意儿，记得多给她一些小费。

如果你的孩子正处在调皮任性的阶段，是个远近闻名的"混世魔王"，根本不适合带他去公共场合吃饭，你可以考虑带他去野餐，或者参加"百乐餐"。这种聚餐要求参加的人带上各自的菜肴，和大家共享，对孩子没有那么多要求。

7．如果你的孩子跟你去外面吃饭通常非常合作，表现很好，但好像只是在与某个亲戚或某家人，或在某个特定的场合中才表现糟糕，我认为，这个时候不妨采用"心理镜像"这种技巧，让他知道你十分理解他的心情。要知道，父母是孩子心理的第一面镜子，孩子起先不知

道自己是谁，有什么样的情绪，靠着父母对他做出的反馈和评价，才逐渐建立起自我形象和自我观念。你可以这样说："我知道，你感觉和琼斯一家一起出去吃饭很别扭，而且那个温迪老是像个小尾巴似地黏着你，你非常讨厌她那样，对吧？"

你还可以和孩子进一步聊聊，问问他有什么办法能让你们用餐时更舒心一些。你可以这样问："你认为我应该怎么做，才能帮你摆脱那种处境？如果让你和西蒙挨着坐，让温迪和他爸爸坐在一起，你觉得怎么样？"

8．需要再次强调的是，当孩子基本上非常配合，只是需要一点儿激励，才能适应某种具有挑战性的场合，你可以使用"如果／那么"协议："如果今天我们和琼斯一家出去吃午饭，你的表现很棒的话，那么今天下午你请哪个朋友来家里玩都可以。"

9．给孩子一个"提醒"，这是所有孩子都需要的。在你们开车去餐馆的路上，就要和孩子"约法三章"，定下两三条规矩，然后在你们进餐馆的时候再次简单地"提醒"他几句。几分钟后，在你的孩子还没来得及开始捣蛋之前，就夸奖他非常配合，遵守了你们定好的规矩。"糖衣炮弹"往往很有效力哦！在整个用餐过程中，你都要不断地称赞孩子的良好表现。

第15节：在餐馆用餐时表现糟糕(3)

10．使用"模拟演练"，让孩子知道你在餐馆里说的话都是严肃认真的，而且说一不二。对你来说，"模拟演练"没有太大压力，因为你知道这就好比在自编自导舞台剧一样。但是，孩子并不知道你在"模拟"场景"演练"他们，他们从中感受到的都是真实氛围，一定会从中受益无穷。在餐馆里进行"模拟演练"步骤如下：

★选择你孩子喜欢的一家餐馆，不要太贵，快餐店是最理想的选择。你要预先吃饱。

★和孩子"约法三章"，说明出去吃饭的几条规矩，比如：脚不要乱动，尤其不要在桌子底下来回晃荡，或者四处乱踢；等到所有人都吃完了，才能离开座位；点好菜以后，不许吵着闹着要额外的东西，比如，奶昔、甜点、薯条等等。

★给孩子一个"警告"："如果你们不遵守定好的规矩，我们就离开这里回家！"

★让孩子在你划定的范围内点他要吃的东西，而你呢，可以要杯咖啡或其他方便带走的饮料（记住哦，你已经预先吃饱了）。

★当孩子遵守你制定的规矩时，着着实实地夸奖他一番。

★只要有一个孩子违反了你们说好的规矩，就平静地站起来，大声说："你没有遵守规矩，我们得走了！"

★端起你的咖啡或饮料，径直向门口走去。这个时候，要告诉你自己，你的孩子正在学习有用的一课，正在吸取宝贵的教训。如果他们提出抗议，想打包带走食物的话，你可以说："对不起，我可不允许在车里吃饭。家里有水果、奶酪和燕麦粥。"当然，如果你愿意，让他们带上那些方便携带且没有特别气味的食物，也未尝不可。

★如果你的孩子向你道歉，你可以用一种非常不快的口气说："你还知道道歉呀，我很欣慰。希望你下次能做得更好一些。"这个时候不

要责备他们，也不要对他们讲大道理，更不能就此停下回家的脚步。目不斜视地看着前面，继续往前走就可以了。

★如果孩子们互相指责，你怪罪我，我责备你，说"都怪你！都是你害的……"之类的话，不用觉得内疚。要记住，你往往容易受到他们这种指责的冲击，而心慈手软，改变主意，或者情绪失控。

★好好品味这句金玉良言吧：父母一旦成功采用"模拟演练"，达到了想要的效果，就不必再次"演练"孩子了。

说"不"，并且坚持到底

1．当你的孩子第一次表现出消极对抗时，比如说，在餐馆吃饭安排就座时，他拒绝坐在自己的位子上，并且声称，"这儿的东西我都不爱吃！"不要理睬他的话，权当没有听见好了！面色平静地转向菜单，开始和大人们讨论点些什么菜和主食。还有一个更好的办法，询问一个表现最好的孩子，"你看看上面这些菜，你想吃什么呢？"

不理睬你那任性的孩子，转而关注其他积极配合的孩子，这是帮助你的孩子重新加入到这个团体中来的最好方法。不理睬他，直到他坐到应该坐的座位上，这可能需要好几分钟。因为孩子也是要面子的，为了捡面子，他可能会磨磨蹭蹭地坐下来。没关系，继续不理睬他，等着他就可以了。

第16节：在餐馆用餐时表现糟糕(4)

2．一旦你的孩子在座位上坐下来，立即将注意力转向他，不过，千万不要让你自己看起来像一个得意洋洋的胜利者，不要表现得过于开心。现在这个时候可能还不太适合问他可以用"是"或"不"回答的一般疑问句。举例来说吧，假设你这样问："弗雷迪，给你来一份你最爱吃的通心粉和奶酪，好吗？"这样的问话可能会招来他一声没好气的"不，我不要！"因为他还在生你的气，而且不愿意依从你的意思，甚至想什么都和你对着干。这个时候，你说的话应该让他感觉你在向他发出"欢迎回来"的邀请。你可以用满含温情的语调说一句简单的陈述句，让他知道，至少在你看来这段不愉快的事情已经过去了，你不会和他计较。还是举个例子吧，你可以说："弗雷迪，这儿有一两样菜，你可能会喜欢。我看到上面有通心粉和意大利卤汁面条！"记得哦，语气要充满温情！

3．他有可能在座位上坐下来，但是呆呆的，像个木头人，对你的话不理不睬，拒绝选择他要吃的食物。如果是这样的话，那说明他在生你的闷气呢。继续不理会他。如果服务员看着你的孩子，等着他点菜，你可以在一旁简单地催促一下他："告诉服务员阿姨你想吃什么吧！"

如果他还是执拗得什么都不说，就该轮到你来做主啦。你要平静而坚定地说："看样子你是想让我为你点些什么啰？那好吧……"然后，转向服务员，为你的孩子点一些你知道他喜欢吃的菜。

如果这个时候你的孩子打断你的话，要为他自己点菜，即使他的语气有些粗鲁，也容忍了吧。你只需轻轻地说一声："点得不错！"然后，再将你的注意力转向其他人，或者去看菜单或别的什么。

如果他对服务员没有礼貌，立刻制止他，向服务员道歉，然后由你自己为他点餐。

4．如果你的孩子不肯立即入座，或者看起来要一气之下违反你和他事先定好的规矩，那就让他面对"后果"吧。最好采用能够立即施行的惩罚措施，比如，让他去卫生间或汽车里进行"计时隔离"，让他"面壁思过"，好好反省反省。

现在，让我们来评估一下让他面对后果的有效性：

★采用"计时隔离"这种方法对你的孩子有意义吗？他很在乎吗？

当然有，大多数两三岁甚至12岁的孩子都将"计时隔离"看做一种惩罚。

★你让孩子面对"计时隔离"这种后果，你能控制住局面吗？

是的，如果你从餐桌边站起来，看着他的眼睛，对他说："跟我过来，你得接受"计时隔离"！"他会跟着你。相反，如果他不愿意跟你走，那说明你没有掌控住，因此，你最好不要轻易在公共场合使用"计时隔离"这种惩罚措施。

★你愿意对你的孩子施行"计时隔离"，来管教他吗？

当然愿意！这种惩罚方法时间短，也不会产生任何身体上的疼痛，通常能够有效地纠正孩子的不良行为。

★"计时隔离"是否是时间最短、惩罚意味相对最小的一种选择？

第17节：在餐馆用餐时表现糟糕(5)

是的，可以这么说。1岁的孩子隔离1分钟就足够了，孩子每长大1岁就增加1分钟。对于稍大一点的孩子来说，如果是初次犯错，5分钟就可以了。

5．一旦你决定让孩子"面对后果"，并选择好了具体的"后果"，就要事先给孩子一个"警告"。在这种情况下，为了避免出现僵局，你得给你的孩子一两分钟的时间让他坐到座位上，给他挽回点儿面子。你可以这么说："我要去一趟洗手间。等我回来的时候，你最好坐在你的座位上，否则我就对你进行"计时隔离"的惩罚，让你自己好好反省反省！"6．如果你回来的时候，他还没有在座位上坐好，立即施行"计时隔离"的惩罚！在公共场合有效进行"计时隔离"的步骤如下：

★选一个合适的地方进行"计时隔离"，比如，洗手间、汽车，或餐馆里面或外面的某个角落。

★走到孩子的面前，看着他的眼睛，语气坚定地说："跟我来，我要对你进行"计时隔离"了。"然后转身朝着洗手间或餐馆外面的角落走去。你要走得稍微慢一些，好让你的孩子能看到并跟上你。你可以拉着他的手，但是总的说来，最好不要有任何形式的身体方面的接触。

★用你手表的秒针计时。如果你以前遇到过计时方面的麻烦，时间不是长了就是短了，可以带上一个小闹钟，或秒表，或带上厨房蒸鸡蛋用的计时器。

★你的孩子可能会耍一些小把戏，试图转移你的注意力，他这么做是想让你改变惩罚他的想法，比如，他会和你争论，向你抱怨，或者嘟嘟囔囔地说"这不公平！"类似这样的话，他甚至会公然质问你，提出"我为什么非得听你的？难道我必须这样吗？"之类的问题。不要理会他的这些小花招。这时你只要微微转身，不看他，转而关注某件东西或其他某个人就可以了。

★当"计时隔离"结束后，不要训斥他，不要试图跟他讲大道理，只是轻轻地说一句："计时隔离"结束了，我们回到餐桌那边去吧！"然后平静地回到你们的座位上。

★等你的孩子在他的座位上坐下来之后，再稍等一两分钟，当着大家的面说一些话，让他感觉你在向他发出"欢迎回来"的邀请，向他表明你并没有因此而生他的气，也没有怨他。确定他想吃的饭菜已经上齐了，递给他面包、餐具，然后和其他人愉快地聊天，谈论他最近做过的值得夸奖的事儿。

★在家里进行"计时隔离"时，要做到尽善尽美。只有在家里实行成功，才可能在公共场合起到良好的效果，这是成功使用"计时隔离"的秘诀哦。

7．如果"计时隔离"还不管用，无法制止他在餐馆里令人讨厌的糟糕表现，那就让他面对"后果"吧！带着你的孩子，离开餐馆。不过，在这一点上，你需要和爱人一起，安排得尽量周全一些。

现在，让我们考量一下让孩子"面对后果"这种方法的有效性：

★让孩子面对离开餐馆的"后果"对他来说有意义吗？

大多数孩子可能不愿意离开餐馆，但是你的孩子可能想离开这个让他觉得紧张和丢脸的地方。如果真的是这种情况，带着他离开餐馆就不是有效的"面对后果"的惩罚，反而成了一种奖励。如果你的孩子想继续待在餐馆里，不愿离开，你可以事先请一位临时保姆，选的餐馆也不要离家太远。这样，如果孩子在餐馆里的表现令人讨厌，你就立即把他送回家，然后还能赶回餐馆，和难得一聚的亲朋好友一起吃饭。

第18节：在餐馆用餐时表现糟糕(6)

★在离开餐馆这件事上，你控制得了吗?

当父母站起来，向着餐馆大门走去的时候，大多数孩子不会继续坐在餐桌边。孩子可能还小，你不得不抱着他离开。如果你真这么做的话，请一定要保持平静，不要和他有目光接触。

★你真的愿意离开餐馆吗?

这一点真的有些难以处理。尽管你的孩子破坏了整个聚会的美好氛围，但是真要离开，你的心情还是有些矛盾。然而，为了让你的"警告"方法有效施行，就必须让孩子相信你是说一不二、说到就要做到的人。如果你不愿意离开餐馆，那就不要拿这个当"后果"威胁孩子!

但是如果你的孩子在餐馆里的表现真的非常非常糟糕，除了暂时中断这次

外出聚餐，将孩子扔在家里，交给保姆之外，你再也没有其他更好的办法。幸运的是，实行"面对后果"这种惩罚方式有一个好处--它会在你孩子的心目中留下深刻的印象。这种方法可以有效地纠正孩子在公共场合的不良行为，而且往往一次就够了，不需要你反复施行。

★"面对后果"这种方法的伤害是否最小?

这么做对你的孩子并不苛刻，不会惩罚过度，除非那一天是他的生日，或者其他非常重要的场合。

8．如果你选择采用让他"面对后果"这种管教方法，你要事先"警告"他，可以这样说：

"如果你违反了我们定好的规拒，我就带你回家。你在家里和保姆阿姨一起吃。我要赶回餐馆和那些叔叔阿姨一起吃饭。"

如果他真的破坏了你事先定好的规矩，就宣布你要带他回家。他可能会耍性子、闹脾气，又踢又打，又哭又叫，在这种情况下，你也得把他弄上车，但是在这么做的时候要尽可能平静。回家后，把他交给保姆，然后你自己返回餐馆。你要让保姆明白孩子在发脾气时不要

理会他，因为一般保姆会在你驾车离开之后，编点儿什么稀奇古怪的话来哄孩子。另外，要交代保姆，只有当你的孩子发完脾气后，才能开始表现出对他的重视，要是他一直发脾气，就不要理他。你可以叮嘱保姆给孩子一点儿零食，或者准备一顿清淡的晚餐，或者陪他玩玩游戏。不过，仅此而已，不能让孩子在家里玩得太开心，也不能让他享有什么特别的好处，更不能让他得到无微不至的照料，甚至不能对他表现出同情和怜悯。

9．这种做法还有另一个版本。父母中的任何一个先结束聚会，离开餐馆，带着孩子回家。回到家后，爸爸或妈妈只是让孩子简简单单地吃一顿晚饭，然后送他上床睡觉（如果聚会是在晚上的话）。切记！不要让他玩得太高兴，也不要和他长时间地聊天，讨论问题。你应该让他明白：因为他毁了你一个晚上的美好时光，所以不应该有什么"好果子"吃。记住，你对他的关注，事实上相当于对他的一种奖励。

10．可别小看了那些小家伙，你以为他什么都不懂吗？他们可是研究大人心理的高手呢！有时，孩子意识到了将要面对什么"后果"，他会立即信誓旦旦地保证：

第19节：在餐馆用餐时表现糟糕(7)

"你就饶了我吧！我会很乖的，我保证！"

他这么说是为了避免你对他动真格儿的。听到这样的话，你难免会心慈手软。当然，你完全可以接受他的保证，用坚定而愉快的声音说：

"那好吧，我就接受你的保证！谢谢你！"

如果接下来他真的非常配合，那就好好地夸奖他一番，你也可以心情舒畅地享受剩下的用餐时光了。但是，很多时候，这种保证只是孩子的缓兵之计。如果他做不到，那就立即将你原先说的"后果"付诸实施，不要再次相信他所谓的"保证"，不要再上他的当啦！

11．有的父母会对孩子说"不许吃甜点"，将之作为一种"后果"，或者说"如果你表现得很好，那你就可以吃甜点"，将这种"如果／那么协议"当做一种激励。我想就这一点谈谈我的看法。总的来说，我一直极力避免将食物用来惩罚或奖励孩子，但是，如果你选用的"后果"让孩子无动于衷，或者说你压根儿就没有能对孩子起作用的"后果"，你真的可能感到无助而绝望。不妨尝试这么表达："如果你在餐馆吃饭时非常配合，很听话，我们待的时间就会长一些，一直等到上甜点。"或者这么说："如果你还继续这样高声尖叫，我们只好在甜点上来之前就离开这儿回家去啦！"这样说可以表达出你的观点和态度，而且你并没有向孩子承诺他可以吃甜食。

第20节："人来疯"(1)

"人来疯"

Monstrous Manners in Company

问题所在

一旦到你们亲戚或朋友家，或者亲朋好友来你家做客时，你的孩子就变得非常讨厌，几乎成了所有人的"眼中钉"。人家刚刚在一把椅子上坐下来，他就一再坚持那是他的专座，非要让别人起来不可；吃饭的时候，你已经给他准备了一份饭菜，可他偏偏要从你的盘子里抓东西吃；当你刚想和年迈的三姑六姨拉拉家常的时候，他却在一旁问一些无礼的问题，接连不断地打断你们的谈话；有时还会莫名其妙地对其他孩子或大人拳打脚踢，或张嘴就咬；平时不怎么爱说话，也不太活泼好动的他在客厅中间跑来跑去，手舞足蹈，直到气喘吁吁；每隔二十来分钟就要仰头大喊一声"我好闷呀！""无聊死了！""真是不好玩儿！"之类的话；他还会从毫无还手之力的小表弟或小堂妹手里抢夺玩具，或者用别的什么方式不时地折磨一下那些年幼的孩子……

诸如此类的"罪状"真是层出不穷！你只是希望在那天或那个晚上做一次"模范孩子"的家长。结果怎样呢？其实，你的这个愿望一点也不过分，不过我们得使用些小计谋来实现。

认真想想

不管是有陌生人在场的公共场合，还是拜访朋友，或者朋友来家做客，抑或是家人相聚，孩子们往往会表现得异常活跃，甚至有许多令人讨厌的行为，不断地挑战大人的耐心极限。事实上，你的孩子平时绝不会表现出这些糟糕的行为，我所说的"绝不会"，先暂且不做讨论。孩子也知道他们的父母会因此承担"子不教，父之过"或"有娘生，无娘教"的骂名，并接受其他人责问似的眼神。事实也正是如此，如果教养出如此令人讨厌的孩子，在这个世界上，我们会成为遭人厌弃的不合格父母，不会得到别人的丝毫同情。

现在，生活压力很大。好不容易有机会与亲朋好友相聚，我们会感到非常兴奋。我们幻想着孩子们能在一个幸福的大家庭里兴高采烈地追逐嬉戏，彼此之间相处得分外融洽。可是，往往事与愿违！

不错，与亲朋好友欢聚一堂，享受一派其乐融融、安宁祥和的氛围，这是你应有的权利。但是另一方面，这种聚会会让不同年龄段的孩子感到不同程度的紧张。孩子感觉紧张时就越发地缠着我们，并且越发地调皮任性，表现得异常活跃。但是，任何一个成员，不管他的年纪有多小，都不应该破坏其他家庭成员的快乐时光，让他们美好的愿望和期待化为泡影。如果你对孩子的糟糕表现不闻不问，无动于衷，你的家人和朋友肯定会感到气恼。

那么，到底应该怎么做呢？记住，事先做好准备，对你的孩子加以约束和限制，这么做的效果可谓立竿见影。你可以和孩子"约法三章"，制定去探亲访友的规矩，明确告诉他你对他有什么样的期望。如果他没有遵守你定好的规矩，你就采用一些惩罚手段来管束他。没有人会因为你在那种糟糕的情形下管教孩子而指责你。事实可能刚好相反，亲朋好友可能会有些敬畏地看着你，至少会感谢你为了聚会对孩子进行必要的管束，甚至还可能向你讨教管教孩子的妙招呢！

如何让孩子有完美的表现

1．平时在你们自己家里，就要让孩子知道什么样的行为是没有礼貌的行为，如果做出了没有礼貌的行为会面对什么样的"后果"。举例来说吧，如果吃晚饭的时候他说："啐，啐，啐！这个菜可真难吃！"一边说还一边往外吐。这时你可以回敬他："你这是在辱没我的厨艺，这可真是粗鲁无礼的行为。如果下次你还这样不讲礼貌，你就离开餐桌，面壁思过3分钟，再回来吃饭！"

2．不管在什么时候，也不管你拜访什么人，哪怕是上邻居家喝杯咖啡，或是到朋友家送点儿东西，都要坚持严格要求孩子有良好的表现。"不积跬步，无以至千里"，从小处做起，是很好的实践机会。你要和他们"约法三章"，明确地制定出规矩，如果他们违反了其中一条

规矩，就给他"警告"，告诉他将要面对什么后果，比如，取消某些好处和特权（不许看电视、不许吃甜食、要提早上床睡觉等等）。如果你的孩子开始配合，那就谢谢他们的合作。如果他继续胡闹任性，就实施你的惩罚措施，让他"面对后果"吧。为了让孩子更深刻地吸取教训，下次你去外边办事儿的时候，把他留在家里，交给保姆或你的爱人。如果孩子苦苦央求你带上他一起去，你可以这样说：

"上次我们去面包房，我在选购面包时，你总是插嘴，打断我和别人的谈话。今天你必须待在家里。下周六我会给你一个机会，到时候再带你出去。"

你的孩子遭到了坚定的拒绝，可能会因此大喊大叫，又哭又闹，直到你消失在他的视野为止。但是，我断定他在不远的将来会努力学乖，因此你不要心软。等下次你带他去别的地方时，他就会表现得很好。

第21节："人来疯"(2)

3．如果去别人家做客会让你的孩子感到难以适应，或者说你想在那种尴尬的情境中免去麻烦，你可以掂量掂量可能发生的事情，然后仔细考虑下面这些可能出现的问题，以及相应的斡旋方法。

★如果聚会刚好在你孩子小睡的时间段开始，那就等孩子睡醒了再去，或者早点儿出发，早点儿到那里，这样他可以在路上睡一会儿，或者让他趁着其他人还没赶到，先睡一会儿。

★如果聚会开始的时间过了孩子正常吃饭的时间，那就在车里准备些零食，或者随身带上一份快餐，只要他饿了就让他吃一点儿，不至于让他饥肠辘辘。

★如果聚会是在晚上，大家围在餐桌边一起吃饭，可以考虑点蜡烛。通常说来，房间里灯光昏暗能够有效地安抚孩子的情绪。另外，孩子们大都喜欢吹蜡烛，这时就可以使用"如果／那么协议"：

"如果谁在今天的晚餐中有良好的表现，那么谁就可以吹蜡烛。"

如果最终表现良好的孩子的数量比点亮的蜡烛还要多，怎么办？这个问题很容易！把蜡烛再点亮一遍不就可以了吗？一定要向孩子们说明你所谓的"良好表现"具体是什么。比如，不要伸手抓盘子里的食物；咀嚼食物时，要闭上嘴巴；或嘴里有食物时，不要说话；吃饭过程中不许离开自己的座位……

★如果孩子的表哥不喜欢和别的小朋友分享玩具，那就带上一些你孩子自己的玩具。选一些他愿意同表哥分享的玩具，或者挑一些你的孩子不那么在意的玩具，即使丢了或摔坏了，他也不会觉得多么伤心难过。

★如果你的孩子正处在特别黏人的时期，不愿意和别人"分享"爸爸或妈妈，而你又希望和许久不见的姨妈好好拉拉家常，不妨请一个稍大一点儿的孩子陪他玩上一两个小时，或者提前找一盘他喜欢的光碟，比如《猫和老鼠》之类的动画片，在吃完晚饭后放给他看。

★如果聚会要持续到孩子平时睡觉的时间之后才结束，要事先带上睡袋、睡衣睡裤、牙刷和玩具熊。这样，他既可以像平时一样在习惯时间睡觉，也可以在任何他累了困了的时候入睡。或者，你也可选择带着孩子提前离开，给他穿好睡衣睡裤，把他抱进车里，回家后不用叫醒他，直接将他放到床上，让他继续睡就可以了。

★如果打算在聚会还在进行时哄他睡觉，那么爸爸和妈妈应该尽量分别陪他度过一小段轻松的、相对短暂的"晚安时间"。这样，你的孩子依然能像平时一样，按照惯例，听着睡前故事或催眠曲进入梦乡。

★如果你的孩子不喜欢与亲戚家的表哥、表弟、堂姐、堂妹一起玩儿，或者说那些孩子不喜欢和你的孩子玩，你可以用"如果／那么协议"来鼓励他们合作，你可以这样说：

"嗨，如果你今天晚上和表哥表弟们相处得很好，那么明天晚上你就可以请朋友到我们家玩。"

考虑到孩子有时也需要自己一个人玩耍，所以，别忘了带一些他爱看的书或其他一些适合一个人玩的东西，比如，单人跳棋、音乐磁带，或手工制品等。

第22节："人来疯"(3)

★如果你打算拜访的朋友或亲戚是孩子从没见过的，你要尽可能让他知道将会面对什么样的人，让他做好心理准备。你可以和他简短地聊一聊，并在谈话中透露一些相关信息。你可以这样说：

"罗伊德表哥住的那所房子是复式楼，分为楼上和楼下。今天呀，一定有很多人到那里去，大家一起做饭、吃饭、聊天。哦，你的几位姑妈好长时间没有见到你，一定很想你，说不定她们都会亲亲你的小脸蛋儿呢！我知道，你不一定喜欢她们亲你，对不对？"

"马尔科姆叔叔爱好摔跤。你很可能会非常喜欢他哟！不过，如果他和你玩，挠你痒痒，让你痒得难受的话，就告诉他你不喜欢那样，或者大声叫我。我还很小的时候，他也曾经那么挠过我。"

"在那几位表哥到来之前，你可能会觉得非常无聊。带上几本书，还有你的随身听和耳机，你觉得怎么样？"

★在你们出发前，先"约法三章"，定好规矩。选择其中最重要的三条，并确保你的孩子完全明白：

"不要把脚跷放在家具上，更不能踢到家具。"

"如果你不喜欢姑妈拨到你盘子里的食物，不要大声嚷嚷着说你不喜欢，把它们放在你的盘子里不动就是了。"

"如果你有事不得不打断别人的谈话，请记得说"对不起，打扰一下！""

"如果你的孩子遵守了这些规矩，在他耳边小声地夸奖他，或者冲他竖一竖大拇指，或者和他来一个深深的拥抱。"

5．要让你的孩子知道在这个家族里哪些话题会犯禁忌，或者是别人的"隐私"，也就是说，讨论起来会让某个人非常尴尬，或者受到伤害。比如，只有十几岁的表姐未婚先孕了；巴德叔叔正在接受化疗，因此头发都快掉光了；亲戚中有对夫妻经常吵得不可开交，正在闹离婚，等等。你应该告诉他，如果他真对那些事情感到好奇，或者非常

关心，或者被吓坏了，你非常乐意在私底下和他好好聊聊，但是不要在聚会场合堂而皇之地说出来。

6．如果你的亲戚与你管教孩子的方法类似，你可以许可他们对你的孩子加以管束。有时，你的孩子可能更容易听从他们说的话。与其你自己对孩子千叮咛万嘱咐："南希姑妈可不允许别人在她的沙发上蹦来跳去的，如果你们再这么做，就离开这儿，到外面玩去！"还不如让南希姑妈站出来说句话："如果你们在我房间里的沙发上蹦蹦跳跳的，就统统到外面玩去，过15分钟才能进来！"南希姑妈可能很高兴你尊重她制定的规矩，而你呢，也能轻松地摆脱这种僵局，稍稍省点儿心。

7．在带孩子参加大型活动之前，比如出席亲朋好友的婚礼前，你可能会有些紧张，那就事先准备准备，进行一两次"模拟演练"。任何一次轻松的活动，比如，去一位老朋友家吃一顿便饭，和邻居一家进行一次周末休闲远足，或者选一个下午去公园烧烤等等，都能为你提供绝佳的机会，让你培养孩子具备良好的教养和礼仪。进行"模拟演练"时要遵循下列指导原则：

第23节："人来疯"(4)

★提醒你的孩子要遵守的规矩。规矩不要太多，三条就足够了。

"你和托尼的手都不要乱动。"

"不要拽猫咪的尾巴，也不能追着那条小狗跑。"

"没有询问爸爸或妈妈的意见，不能随便离开西姆斯家的院子。"

★"警告"你的孩子一旦违反规矩会面对什么后果，举例来说：

"记住，如果你们违反了规矩，就得提前半小时乖乖上床睡觉！"

★如果孩子遵守了其中任何一条规矩，都要好好地夸奖他一番。你可以这样说：

"嘿嘿，你们在一起玩得这么开心呀。真棒！"

"你们不仅没有欺负弗雷迪，而且对他真友好啊！谢谢你们！"

"你们去公园前还记得来问我们，征求大人的允许。你们做得好极了！"

★如果你的孩子违反了你们事先说好的规矩，立即让他面对"后果"：

"你没有征得我和你爸爸的同意就离开了院子。你今天晚上7:30就得准时上床睡觉！"

★在参加重要活动之前再进行一次"模拟演练"，这次可以请朋友到你们家里吃一顿便饭，而且要再次声明如果他违反了其中任何一条规矩，就要面对某种后果。你所选择的"后果"必须是作为主人的你能够实施的。如果他为自己"赚取"了这个后果，你一定要言出必行，让他尝尝这个"好果子"。这种"模拟演练"能给你自信，让你从容地应对公共场合，同时还能给你的孩子弥足珍贵的教训--他会在心里禁不住地感慨"我的爸爸妈妈可不是在开玩笑，他们真是说到做到的人啊！"

8．如果你能按我的建议为外出做好充分的准备，你会发现，你的孩子能够从容地应付各种紧张局面，而且举止得体，那是因为你已经为最糟糕的情况做好了充分的准备。

在我研究家庭教育的过程中，许多前来咨询的人常常会谈到让他们沮丧甚至畏缩的情形。比如，一位女士不喜欢一大家子团聚的日子，当这一天临近时，她会情绪低落。我们在一起仔细分析到底是什么在困扰她，然后想办法对付那些难缠的人或尴尬的情形。接下来，我们在一起模拟即将出现的事情。还是举例来说吧，这位女士试图通过转换话题的方式不理睬他的父亲，因为老人家对于她丈夫的评价非常不和善，甚至极其刻薄。如果她的父亲继续说下去，她就打算什么都不说，只是平静地离开那个房间。通常，她在接受咨询之后，再来看我的时候都会说些类似这样的话："这次，我父亲表现得并不是那么坏！"

为什么会出现这样的评价？我想，部分原因是老人从自己女儿身上感受到了一种变化。虽然女儿什么也没说，但是他却能感知得到，如果自己继续不讲道理，辱骂女儿的丈夫，他的女儿就会准备对付他，她不会再继续忍受下去了。

同样的，你事先的准备会向孩子传递一个重要信息--你不能容忍他粗鲁无礼的行为和糟糕的表现。这个意思，不管你是直接说出来的，还是用别的方式表达出来的，都能传递给你的孩子，而且还会影响到他的行为，他会"识相"地努力改变自己的不良行为。

第24节："人来疯"(5)

如果你做了许多准备，进行了多次"模拟演练"，但你的孩子还是违反规矩，那就开始实施你设定限制的计划吧！

说"不"，并且坚持到底

1．将这次外出视为善待你自己的机会，或者说希望这次行动能让你开心，因此不要因为你的孩子大发脾气就匆匆离开，缩短聚会的美好时光，让你的快乐大打折扣。他应当尝尝自己的不良表现酿下的"苦果"，比如，提早上床睡觉、扣除零花钱、得不到想要的东西、不能看最喜欢的电视节目、吃不到甜食（如果这个后果是你手头仅有的"杀手锏"，试一试也未尝不可），等等。千万不要委屈了你自己，也不能变相地奖励了你的孩子无法无天的坏习惯。

2．如果你需要一种立竿见影、适用于各种情形，且方便施行的"后果"，那就试着采用"计时隔离"。"计时隔离"满足有效后果的所有标准。

★"计时隔离"对孩子起作用（几乎所有的孩子都讨厌"计时隔离"）。

★通常情况下，父母都能让孩子乖乖地接受"计时隔离"（父母在孩子面前要拥有必须的权威，才能控制住这样的局面）。

★父母都乐意采用"计时隔离"这种方法（因为"计时隔离"对孩子并不十分苛刻，不存在惩罚过度的问题）。

★"计时隔离"是一种简单的管教方法（这种方法简单易行，可以就地施行，而且立竿见影）。

3．"提醒"你的孩子应该遵守哪些规矩，如果他违反了其中一条规矩，就"警告"他会因此得到"计时隔离"的惩罚。

4．如果你的孩子非常配合，一直遵守你制定的规矩，那就及时表扬他。但是，如果他违反了其中任何一条规矩，就立即领着他离开家人聚会的地方，对他进行"计时隔离"。如果你的孩子还小，有必要的

话，抱着他去进行"计时隔离"。记住，这么做的时候，要尽量平静。如果你必须留下来陪着他，以免他在陌生的环境里害怕或遇到意外的危险，那就待在可以看到他的地方，陪着他。但是你要转过身，不要和他有任何肢体、语言和眼神上的互动。你也不需要苛求他保持安静，只要他在椅子上老老实实地待着，并保持你规定的一小段时间就可以了。

5．如果他拒绝坐在椅子上，那就找一间没什么好玩的东西，也没什么潜在危险的房间。把他领进房间，让门微微敞开，你就站在门外等着，等上一段长度适宜的时间。对于2～6岁的孩子来说，2分钟就足够了。用你的手表计时，如果可能的话，使用厨房的计时器或闹钟。闹铃一响，就进去对他说一些话，比如：

""计时隔离"结束啦，现在你可以出来和大家在一起了！"

你的话应该让他感觉到你在向他发出"欢迎回来"的邀请。

6．不要训斥他，也不要提醒他刚才犯的错误。旧账一笔勾销，一切重新开始。如果他一脸生气的样子，坐在那儿一言不发，并且拒绝移动一下脚步，你得用不带任何情绪的语气和他说话，表明你不计较他刚才的表现，可以愉快地告诉他你要去什么地方，比如："我要到后面的阳台上和你姥姥坐一会儿。"

7．如果他在哪一天或者在几天中继续重复同样的错误，就让他再进行一次"计时隔离"。每次进行"计时隔离"，可以稍稍延长一点儿时间。

8．切记！与在家里的日常生活相比，出门在外的孩子，无论旅程长短，都更加需要父母对他们的行为和表现提出明确的期望，并设定前后一致的限制，采用公正合理的赏罚措施。

第25节：百般推诿，不愿上床睡觉(1)

第二课 对有害的举动说"不"

想象一下吧，如果让我们的孩子来选择，他们会怎样度过一天？他们会很晚才起床，然后一面吃着薯片和各种各样的甜食，一面沉浸在电视或者电脑游戏中。直到困得不行了，他们才会趴在沙发上睡一会。至于家庭作业……啊哈，世界上还有这么个东西？亲爱的同胞们，你们愿意让孩子放任自流吗？让我们稍微对这些宝贝们加以管束吧，对他们那些有害于成长的举动说"不"！

百般推诿，不愿上床睡觉

Balking at Bedtime

问题所在

你的孩子拒绝上床睡觉，即使到了床上也不老老实实躺下去。他隔不了多久就会弓身爬起来；一会儿呼唤你，要求你坐在床边；一会儿说要喝水；一会儿又说肚子饿了；一会儿声称自己一点儿都不困，还不想睡觉；要么对你争辩，说他的朋友们没有这么早就上床睡觉的；要不然就说他想看书，或者想玩游戏；一会儿又说自己这里疼，那儿痒；要么就声称自己不舒服，好像生病了，当然，他实际上没生病；一会儿又可怜兮兮地乞求跟你一起睡；或者干脆又哭又叫，吵着闹着要下床，等等。总之，到了床上，你的小家伙想起一出是一出，可谓花样百出。你希望每天都能度过一个安宁而静谧的夜晚，晚上能睡个好觉。你希望孩子能在合理的时间爬上床，乖乖躺着，然后进入甜美的梦乡。

认真想想

孩子和我们做父母的一样，都需要良好的睡眠。如果他们有规律的作息时间，每天能在预先订好的时间上床睡觉，形成惯例，而且整个晚上都睡在他们自己的床上，他们似乎能睡得更香更甜。许多父母告诉我，他们的孩子即使熬夜到很晚才睡，第二天也不会出现"起不

来"的情况，这么说来，他们不像我们大人一样睡晚了还得"补觉"。他们几乎能像平时一样在同一时间醒来，不过容易烦躁不安。他们内在的生物钟可能并不以闹钟为准，而是以日晷为准。他们似乎是根据房间里的光线有多亮来决定是否醒来，而不是依据他们的身体是否休息好。

为了让你的孩子清楚地知道应该在什么时间上床睡觉，父母双方应当达成共识，并且清楚无误地告诉孩子相同的上床睡觉时间，你们可以这样说："现在，我们希望你能上床睡觉，乖乖地躺下来入睡吧！"不过，你和爱人很可能会各执己见，"公说公有理，婆说婆有理"，出现意见分歧。你可能希望孩子每天在固定的时间上床睡觉，形成良好的睡眠习惯；而你的爱人却认为孩子困了，想睡的时候自然会睡。或者，你可能希望孩子能早点睡，多一些睡眠时间，而你的爱人却可能想在晚饭后和小家伙多玩一会儿。或许你并不介意年幼的孩子在晚上爬到你们的床上，和你们挤在一起；但是你的爱人脑海里可能想着别的什么事。在这种情况下，要解决孩子上床时间的问题，第一步就是，你们夫妻二人要好好谈谈，并制定出你们两个人都能接受的计划，然后实施这个计划，且要始终如一地坚持下去。

第26节：百般推诿，不愿上床睡觉(2)

为了帮助你们制定出更科学、更合理的计划，你们可以咨询一下儿科医生，问问你们的孩子在这个年龄段应该睡多长时间，医生会给你们相关的建议。同时，要考虑孩子自身的一些特点；他需要的睡眠时间可能比同龄和同身高的孩子少，也可能更多一些。老师的观察也会对你大有帮助。你可以问问老师，孩子在学校的精神状态，比如，他在学校里表现怎么样？在早晨，他是精神抖擞，还是昏昏欲睡？

在理想情况下，你的孩子到底应该睡多长时间？一旦弄清楚这个问题，你就可以定下孩子的上床睡觉时间了。你应当尽可能地考虑到你下班回家的时间，安排好准备晚餐和洗澡的事情，不管做什么都要讲究效率。将工作日看电视的时间一并删减掉，除非电视节目有助于你迅速将晚餐端上饭桌，或者有利于哄你的小家伙上床睡觉。让你的孩子一放学回家就尽快做家庭作业，这样你可以在吃完晚饭后检查他的功课。你的目标就是既能保证孩子拥有他的身体所需要的充足睡眠，又能保证你们全家人都能享受到美妙的"天伦之乐"，同时还能保证你和爱人需要的个人时间。

如何让你的孩子乖乖上床睡觉

1．好好安排一下你晚上要做的事情。从你希望每天"熄灯好好睡觉"这样最后的事情的时间倒过来安排。将你必须做的事情，以及这些任务需要在什么时候开始，或什么时候完成一一写下来。在时间分配上要现实一点儿。如果你认为一件事你在5分钟内就能完成，不妨给自己8分钟。

一个刚刚学会走路的孩子在上床睡觉之前，有许多需要完成的日常任务。你可以这样安排：

洗澡……18：30

换好睡衣睡裤、洗脸……18：50

讲故事或听催眠曲……19：00

跟父母、家人和房间里的玩偶朋友们道"晚安"……19：15

最后一次喝水……19：18

爸爸妈妈离开房间……19：20

一个学龄儿童在上床睡觉前需要完成的日常任务如下。你可以这样安排：

吃晚饭并完成家庭作业……19：15

帮忙收拾餐桌、洗碗、刷牙、换睡衣睡裤……19：30

阅读、玩游戏，或者看一会儿电视……19：58

坐到床上……20：00

自己看书，或爸爸妈妈一起陪着看，然后互道晚安……20：29

关灯睡觉……20：30

此外，你还要考虑到你的孩子第二天早上要上学或上幼儿园，请提前做好你和孩子需要准备的每一件事--收拾好书包；准备好他要带去学校的午饭；从衣柜里挑出他上学要穿的衣服，拿出来放在外面；将玩具收起来，放好，等等。

第27节：百般推诿，不愿上床睡觉(3)

你可以将其中最重要的四五项任务写出来，或者画成图画，贴在冰箱或孩子的房门上，帮助他了解晚上的时间安排，但是，不要指望你的孩子能自己安排时间哟！因为虽然你制定的时间表对他有好处，但是这毕竟是你的时间表。你的孩子不太可能自动记住这份时间表，他需要你们的提醒和督促。

2．一旦你制定好时间表，就要始终如一地坚持执行下去，不能朝令夕改！当孩子还小的时候，时间表坚持施行起来相对容易许多。等他们到了上学的年龄，这帮小家伙就会找出五花八门的理由和借口，百般推诿，迟迟不肯上床睡觉，比如说，家庭作业越来越多，还没有做完啦；现在外面天还没有黑啦；特别特别想看某个电视节目，不看就会睡不着啦；他们还会和你讨价还价：

"我的朋友都是等到晚上9：30以后才睡的呀！"等等，诸如此类的情况层出不穷。请在你的孩子还小的时候就严格要求他按照时间表作息。随着他年龄的增长，可以适当地调整一下他的作息时间。

3．在换睡衣睡裤、洗脸、刷牙等事情完成之后到上床睡觉之前，安排一小段时间，全家人在一起安安静静地看看书，或者围坐在一起看看电视，或陪孩子玩玩他最喜欢的一个游戏，等等。孩子们更乐意听到爸爸妈妈说："好了，我的宝贝，赶紧换睡衣，刷牙吧！然后爬到我的床上来，听我讲故事喽！"相信我！他们最不喜欢听你们说："好了，我的宝贝，赶紧换睡衣，刷牙，然后上床睡觉！"

如果你抽不出空闲时间，那就采用"如果／那么协议"吧，允许他进行一项可以自己一个人玩的有趣活动，帮助他严格按照时间表上床睡觉。你可以这样说：

"如果你换上了睡衣睡裤、刷完了牙，也收拾好了书包，也就是说你什么事情都准备好了，就等着上床睡觉了，那么你就有20分钟的时

间。你可以画画，或者自己玩点儿什么，或者整理一下你的卡通漫画书。"

4．当你必须打断孩子的游戏或阅读，让他干别的事情或让他上床睡觉时，你要在这个过渡时间的前几分钟"通知"你的孩子。你可以这样"通知"："再过5分钟，你就该收拾好玩具，刷牙洗脸，准备睡觉啦！"或者"你还可以再看5分钟的书，然后就要关灯睡觉啦。"

5．不要坚决要求孩子开着灯或者把灯关上，也不要坚决要求他敞开房门或把门关上。天凉了要不要盖上被子，天太热要不要掀开被子，这些事情你都可以不管。打个比方吧，这个时候，你要选择的是大规模的战斗，不要为了赢得那些小冲突而迷失了根本的目标。也就是说，你要抓主要矛盾，只要孩子能按时上床睡觉就可以了，不必让孩子在所有细枝末节的问题上对你言听计从。在这一天即将结束的时候，你的孩子也需要一个小小的胜利，按他自己的意愿决定他自己的事情，保住他小小的面子。这就是他那小脑袋瓜子里想的事情。你可以等他睡着了以后再来为他盖好被子，关上台灯，或者打开房门。

第28节：百般推诿，不愿上床睡觉(4)

6．不要待在孩子的房间里，等着他睡着。许多父母很容易养成坐在孩子床边或和孩子一起躺下的习惯。这么做固然让孩子感到很安慰，你自己也觉得很轻松。然而，许多孩子的睡眠问题都是由于他们不能自己单独入睡而产生的。即使是婴儿，也需要学会独睡。

7．要避免步骤纷繁、讲究颇多的上床睡觉"仪式"。

我知道有一个家庭，从孩子上床到躺下来睡觉竟然长达1个小时！他们的"晚安仪式"包括下面这些步骤：让孩子在床上喝点儿牛奶，接着给孩子进行一段时间的背部按摩；然后陪着他翻看一两本书；之后给孩子讲一个"没有页码的故事"（哈哈，这是父母给瞎编的故事起的昵称）；最后，妈妈必须坐在床边，直到这个孩子酣然入睡。后来，爸爸和妈妈都认为必须改变这种情况。然而，这好比让孩子"断奶"一样，其中的困难和痛苦可想而知。不过，他们最终成功地将长达1个小时的"晚安时间"缩短到了20分钟。

同样的道理，不要长时间地给孩子挠后背或按摩其他部位。当然，2分钟、5分钟，或10分钟是可以的，但是如果每天晚上你的孩子都要求你坐在床边抚摸他半个钟头，甚至更长时间，直到他睡着，那就有些过了。

8．不要让孩子一整个晚上都在你的床上与你同睡。这种情况从你那懵懂单纯的宝宝还在襁褓中吃奶的时候就开始了，结果只会让做妈妈的疲惫不堪、筋疲力尽。这么做也无可厚非，因为谁又忍心将小小的婴孩放在他自己的房间里独睡呢？但是，随着日子一天一天地过去，孩子一个月一个月地长大，几年时间弹指一挥间就过去了，你的小家伙即使没有长年累月地和你们睡在一起，却也时常睡在你们的床上。

长此以往，随着孩子越来越大，要改变他的睡眠习惯，就会变得越来越难。我建议，应该尽可能让你的孩子睡在他自己的床上。如果

他在你给他喂奶的时候睡着了，可以在他吃饱之后，把他放回到婴儿床上去。你和爱人都要养成把孩子放回床上睡觉的好习惯，即使你的孩子非常依恋你。

也许你和一些家庭一样，喜欢一家人睡在一张床上，让孩子整个晚上都睡在你身边，而且觉得这样很温馨很幸福。但是，你应该清楚，在某些时候，你们总会需要重新获得一些私人的时间，而你的孩子也应该学会在晚上不依赖父母，独自睡觉。

9．在上床睡觉之前，不要和孩子玩摔跤游戏，也不要挠孩子的痒痒肉，总之，不要进行任何刺激的活动。你的孩子可能会因此兴奋得蹦来蹦去，要想让他按时入睡就会变得更难。你可以在傍晚或者早上陪他玩玩闹闹！

10．所有孩子都喜欢大人帮他盖上被子，掖好被角，然后亲亲他，道一声"晚安"。因此，最后关灯的时候，请待在孩子的床边。如果他不老老实实躺着，过一会儿就爬起来，你就立刻离开他的床边。一个晚上只需帮他掖一次被角，亲他一次就够了。

第29节：百般推诿，不愿上床睡觉(5)

11．如果你的孩子非常配合地完成了上床睡觉前的例行任务，不管他在哪个环节表现出色，都要好好表扬他一番。你可以这样夸奖他：

"哇哦！你今天晚上这么快就换好睡衣了呀！真了不起！"

"谢谢你把要洗的衣服放到洗衣篮里！你能做到这一点，我真高兴！"

"昨天晚上．你说完"晚安"后躺在床上很快就睡着了。你的表现太棒啦！"

说"不"，并坚持到底

1．如果你的孩子还没有形成良好的睡眠习惯，或者在孩子生病一段时间、或家里经历了其他令人紧张的事情后，你想让一切回到正轨，你可以坐下来和孩子开个小小的"家庭会议"，告诉他以后会有些变化。举例来说，如果他的生日就快到了，你可以对他说：

"下个月一过，你就4岁啦！4岁的孩子应该自己一个人睡，不需要爸爸或妈妈坐在你的床边，等你睡着才能走。"

等他真的满了4岁（或其他任何年龄），你要提醒他你们曾经进行过这样的谈话，并且要求他在行动上做出真正的改变。你要事先"通知"他：

"我只能在你床边陪你一小会儿，然后我要去打个电话。过一会儿呢，妈

妈再回来看看你。我相信你很快就会学着自己入睡的！"

可以采取类似"断奶"的方法，循序渐进地缩短你陪伴他的时间。具体步骤可以像下面这样：

★陪着他，直到他就要睡着了。轻轻地吻一下他的脸颊或额头，然后告诉他：

"现在我要和你爸爸谈点儿事，过几分钟我就会回来看你的。晚安！我亲爱的宝贝！

★隔一段时间回到他的房间里看一看，直到他睡着。你可以轻声细语地和他说一两句话，或者只是拍一下他的背。如果他和你争辩，或者哭闹，或者抱怨，你可以这么说：

"如果你能安安静静地躺在床上，我过会儿就会回来看你，但是如果你像这样吵闹，我就不会回来看你了！"

★缩短你坐在床边陪伴孩子的时间，每次减少5分钟，直到他最后能够在5分钟内入睡。向他保证你过一会儿就会回来看他，并轻声柔和地说一声"晚安"，但是语气要坚定！

2．每次到了上床睡觉的时候，都要给他一个明确的"命令"：

"现在，你必须待在床上，好好躺下，保持安静！晚安！我亲爱的孩子！"

3．如果他老是从床上爬下来，可以这样"提醒"他：

"回到床上去，躺在被子里。"

4．如果他叫你，或者又哭又闹，高声尖叫，明明白白地告诉他你不会理睬他。你可以这样说：

"到了该睡觉的时间啦！你已经喝过水了，也听我讲完了故事，我也亲了你，抱了你，对你说了"晚安"。如果你再叫我，我可不会答应你啦！"

如果他能安安静静地在床上待上10分钟，你可以轻轻地走进他的房间，再亲他一下，并夸奖他：

"你躺在床上表现得很棒哦！我们明天早上见吧！"

但是，如果你发现如此表扬他一番会让他兴奋起来，那就不要这样做。

第30节：百般推诿，不愿上床睡觉(6)

5．如果他老是从床上爬起来，你可以尝试用下面这三种办法：

★平静地走过去，把他抱回床上。在这里，我特别强调的是"平静"，这是因为你的气愤或沮丧不可能哄孩子入睡。不要和孩子说话，不要充满爱怜地拥抱他，也不要和他有其他形式的交流。不要和他有眼神上的接触，直到你将他放回床上。你要轻声但坚决地命令他："躺在床上，好好睡觉！"然后回去继续做你刚才做的事情。如此重复几次，直到你的孩子最后不再这么做。在这个过程中，你可能需要不断地告诉自己："不要理他！不要理他！我能做到！我能做到！我能做到不理他！"

★试一试"重复命令技巧"。当你的孩子爬下床来到你的身边时，你要看着他的眼睛，平静而坚定地对他说："回去睡觉。"如果他和你争辩，或者找这个理由那个借口不想睡觉，你就用这句同样的话来应对他："回去睡觉。"除了这四个字以外，什么都不用说，直到他一脸悻悻的样子，重重地跺一跺脚回到他的房间。如果他再出来，那你就再重复一次这个命令。接踵而来的可能是他令你心慈手软的哭声或令你心烦意乱的尖叫，这样的情形可能会持续一两个晚上，不要理他，直到他吸取这个教训，明白你的意思。

★完全忽视他的存在。让我们假设他从床上爬起来，蹑手蹑脚地跑到客厅吧。这个时侯，你们不要看他；不要回答他的问题；不要冲他大声嚷嚷；也不要给他讲什么大道理。把注意力集中在其他什么事情上，比如，继续看你的报纸、和爱人说说话。如果你以及所有在场的大人都这么做，他很有可能就会自动离开这个不欢迎他的环境，然后轻手轻脚地回到床上去。或者坐在你旁边的椅子上就睡着了。但是，如果你开着电视，这一招就不管用了，因为他可能坐下来和你们一块儿看。

6．如果他大发脾气，又哭又叫，狠狠心坚决不要理他，就像理会他一下你就会有重大损失一样。你可以这样告诫自己"不要理他！不要理他！一旦我理睬他，我就会前功尽弃的！"我向你保证，这样的情况不会持续几个晚上的。你可以预先安排一个晚上，继续专心做你的事情，不要理他，直到他睡着。最好选在星期五晚上开始再次训练他上床睡觉的习惯。然后选一本情节曲折、扣人心弦的小说读一读；或者翻看刊登有许多花边新闻和小道消息的杂志；或者尝试玩玩有一定难度的脑筋急转弯或数独游戏，等等。总之，你可以做任何事情，只要能让你集中注意力就可以。你在这个晚上的前一夜要睡足觉，保证有足够的精力。必要时你还可以使用耳塞，将你的耳朵堵上。一直全神贯注于你的小说、杂志，或正在进行的活动，即使假装这样也行。你要不断地告诉自己："他肯定拗不过我的！只要一两个晚上就可以搞定！我能做到！我一定能搞定！"你需要每天晚上都重复这种办法，直到你的孩子最终明白又哭又闹是没有用的。

第31节：百般推诿，不愿上床睡觉(7)

7．如果他还开着灯，继续独自玩耍或躺在床上看书，那就走进他的房间，用平静而坚定的语气重复这条"命令"："现在是该关灯的时候了。"给他一两分钟的时间让他自己关。如果他不听你的话，继续开着灯，你可以这样问："是你自己关灯呢，还是我来关？"他可能会没好气地把灯关上，态度有些粗鲁，不要管他。如果他还是不关，那你就只好亲自关灯了。如果他随后高声尖叫，不要管他！

8．如果这时他试图和你讨价还价，希望能晚点儿上床睡觉，那就告诉他："今天晚上恐怕太晚了，没法决定啦。我很高兴明天早上和你讨论这个问题。晚安！"如果他还要对你说些别的什么话，你可以这么回应他："这个话题就到此为止吧。晚安！"

第二天，如果他再次提出想晚点儿上床睡觉的话题，你可以跟他讨论一下这件事。或许你可以咨询一下儿科医生，看看她建议你的孩子几点上床睡觉最合适。如果那天早晨你的孩子和你讨论时，态度粗暴，语气很冲，你可以采用"如果／那么协议"，告诉他：

"那我们试着今天晚上8点半上床睡觉吧。如果你能像往常一样起床，不

会感觉没睡醒，而且还能做好所有准备工作，并保证上学不迟到，那么，我就

允许你晚上8：30上床睡觉。如果你做不到，就说明你确实还需要多睡半个小

时，那么，你还得像以前一样在晚上8：00按时上床睡觉。

9．如果他还要和你争论，或者一直反抗你的提议，那就给他一个"警告"，告诉他可能面临的"后果"。你可以这样说：

"你今天晚上已经超过了平时上床睡觉的时间，你延迟了多长时间，明天晚上就得提前多长时间上床睡觉！"

当然，一定要记得在第二天晚上实施你的"警告"！

10．如果你最关心的是得到更多的个人时间，可以考虑让你的孩子晚点儿睡，让他待在自己的房间里安安静静地看书或玩上15～20分钟。想必你会因为孩子安静下来而倍感轻松！让他知道这会儿工夫你作为父母这个职业的工作者"下班"了，不会怎么管他。当然，紧急情况除外。

11．如果你的孩子做了一个噩梦，从梦中惊醒后开始叫你，你要主动跑到他的身边，而不要让他来找你。在他房间里待上一会儿，陪伴着他，安慰安慰他，直到他平静下来，但是只有你一个人回到你自己的床上，不要把他带回你们的床上。你也不要在他的床上睡，更不能养成这种习惯。因为这样只会增加他对你的依恋程度，不利于培养他的独立性。

当我的孩子从噩梦中惊醒，跑到我的房间，请求和我睡在一起的时候，我常常这样说："你可以在这里待上几分钟，但是过一会儿我还是会带你回你自己的房间！"有了这个心理准备，他们往往都能接受5分钟之后回到他们自己床上的现实。不过，这么做有一个问题，就是你可能会非常困，在这短短的5分钟之内就睡着了。因此，采用这种方法时，要特别小心不要睡着了哦！

12．当你的孩子能按时睡觉时，要好好夸奖他一番。第二天早晨，要向他表示祝贺，或者当着全家人的面大肆宣扬，让其他人也热烈地表扬他。你还可以根据他的年龄，在他的"优秀表现记录表"里，给他一个奖励贴纸，或者给他一点小小的奖励品，或者其他什么特权。特此警告：千万不要拿"明天晚上可以晚点儿上床睡觉"当做奖励！

13．市面上有许多关于婴幼儿和少儿睡眠的好书，专门介绍如何让不好好睡觉的孩子拥有良好的睡眠。你可以买来好好看看，希望对你和你的孩子大有帮助！

第32节：家庭作业一拖再拖(1)

家庭作业一拖再拖

Homework Resistance

问题所在

你的孩子非常不愿意做家庭作业。他要么忘记老师布置了什么作业；要么就说今天没作业；要么索性把课本落在学校；要么拖拖拉拉地迟迟不肯开始做；要么迫于父母的催促极不情愿地开始做，却马虎潦草，一副敷衍塞责的样子；好不容易做完了，却又忘记把作业本放进书包里；要么就是不把作业本交给老师……

你希望孩子能积极主动地对他自己的学习负责。这个愿望不过分吧？真的有那么多问题吗？到底该怎么办呢？

认真想想

你想做一个好爸爸或好妈妈，尽到做家长的责任，但是又不希望成天在你孩子面前唠唠叨叨，逼着他做作业。即使你愿意每天哄着他完成老师布置的作业，可是他经常忘记把课本带回来。小家伙甚至每隔一段时间就在醒来时大声惊呼："啊！完蛋啦！我这次死定啦！我忘了！忘了今天还要考《世界地理》呢！"

"我应该帮他准备吗？"你困惑不解，想知道到底应该怎么做。最终你决定提问，帮他温习功课。"乌拉圭的首都是哪个城市呀？"他好不容易想起来那个地名。"这个国家主要出口哪些东西？玉米还是咖啡豆？紫晶石还是香蕉？"这个时候你可能会听到他嘟嘟囔囔地说："我忘了把课本带回家！"即使你想帮他，都帮不上！

让事情更加烦乱的是，每个老师似乎对孩子、对家庭作业都有各自不同的看法。一年级的老师认为家庭作业对孩子没有什么益处；而二年级的老师却在加重孩子们的作业负担；三年级的老师会给孩子们布置作业，但是看到孩子没有完成作业时，她会笑容可掬地说，"没关系，你可以在课堂上继续做！"你还听到小道消息说下一年级的老师非

常严厉，要是哪个孩子没有完成他布置的作业，就会受到批评和惩罚。

要让孩子明白完成家庭作业有多重要，需要父母两个人在这一点上达成共识，并明白无误地告诉他你们的一致看法。但是，你和你爱人在家庭作业的问题上很可能不会达成完全一致的看法。他在上学时可能并不是出类拔萃的"乖学生"，可能会说："我读书那会儿也不怎么拔尖，现在事实证明我不也挺好的嘛？给他一点儿时间吧！时间会证明一切。"又或者他会说："功课，应该在学校上课时完成，放学之后就是尽情玩耍的时间！"你爱人的这些看法不能说全无道理，但是，重要的是你们两个人要想法一致，不能"公说公有理，婆说婆有理"，否则孩子就不知道该听谁的了。如果你们两人之中有谁在学校不怎么好好学习，最终却取得了成功，那只能说明你或他足够走运，或者说是个例外，而且那是在以前，现在时代不一样啦！

第33节：家庭作业一拖再拖(2)

孩子做家庭作业有一个好处，就是给孩子一个机会，在家庭之外的环境中培养他自己的责任感。记住老师布置的任务，组织材料，收集信息，安排时间等等，这些都是他这一生需要掌握的重要技能。请记住！教育孩子的重任并不应该全都落在老师的肩膀上，为人父母，你们也应分担部分责任。

诚然，你的孩子需要接受良好的教育。为此，他早晚都得面对现实和困难，学会对自己负责，自己完成课堂作业和家庭作业。让我们看看下面这些法宝吧，希望你能借此帮孩子养成对自己的学习负责的好习惯！

如何让孩子不再抗拒家庭作业

1．当你的孩子还在低年级时，就要严肃认真地对待他的功课，让他心里有点儿谱，别把上学当儿戏。你可以用以下几种方法暗示他上学受教育有多么重要：

★询问你的孩子这一天在学校发生了什么事，或者过得怎么样。在这么问的时候，你得发挥一点儿创造性。如果你提一些老掉牙的程式化问题，比如："今天你在学校怎么样啊？"或者"学校今天发生了什么事儿没有？"你只会得到两个干巴巴的回答："很好"或"没有"。要想让他的脑袋瓜子活跃起来，并打开他的"话匣子"，就得问得有点儿技巧。你可以这样问："今天学校里发生了什么奇怪的事儿吗？"

你还可以将"奇怪的事儿"换成"可笑的事儿"、"吓人的事儿"、"糟糕的事儿"、"愚蠢的事儿"、"新奇的事儿"、"让人失望的事儿"、"令人难为情的事儿"、"乏味的事儿"等等，你就换着花样地问吧！

★只要你有空，任何时候都可以去学校看看。大多数老师都会欢迎你的到访。如果你能抽出20分钟的时间陪他看看书，或者花上1个小时和他一起做手工，甚至给他当上半天的辅导老师，或者和他一起上

一堂特别的课，你的孩子会非常高兴的！你也可以借机了解老师的教学风格，以及孩子在学校是怎么度过一天的。

★如果你不方便和老师面对面交流，不妨通过电话和老师认识并沟通。老师通常会迁就家长们的时间安排。是的，这可能会给他们带来不便，但是他们通常会非常欢迎你主动找他们沟通，也乐于听取家长的意见和建议。

★尽可能多地参加学校组织的活动。当父母积极参加家长教师联谊会，或者家长见面会等活动时，你们的孩子也会从中受益匪浅，因为老师能从父母那里更多更好地了解孩子。大多数此类活动都安排在白天，但是随着全职工作的父母越来越多，许多学校开始尝试把活动更多地安排在晚上。

2．你要强烈要求孩子早睡早起（只有这样才能保证充足的睡眠，才有充沛的精力上课学习）、按时到校、穿着得体（按照学校的标准）、带齐他需要的文具（书包、铅笔、作业本、橡皮擦等等），通过这种方式在潜移默化中让他明白：上学非常重要，因此，做家庭作业也同样非常重要！

3．安排固定的时间让孩子做作业。放学刚回家时是最理想的时间，因为在下午三四点钟的时候，孩子们依然精力充沛，而且学习起来效率更高。如果你们能在孩子放学后照管着他，让他在这个时候就开始写作业，那就太棒了！如果家里人都在晚上6点甚至更晚才到家，可以让孩子在你准备晚餐的时候写作业。

第34节：家庭作业一拖再拖(3)

4．制定一些规矩并实践之，比如，可以采用"如果／那么协议"--"如果你能先做完作业，那么你就可以随便去玩儿了！"坚持要求你的孩子做完作业才能出去玩、看电视，或打电话。一旦孩子跑出去玩了，或者待在电视机前面，再想让他把心收回来开始做作业，那估计就成了"难于上青天"的事情喽！如果孩子的作业很多，你又希望他有一点儿玩的时间，可以让他做1小时的作业，再玩上1个小时，然后再一鼓作气完成剩下的作业。

从星期一到星期五，不让他看电视，这么做其实没什么，而且还可以减少他和你在晚上的对抗。或者你可以买一个录像机和空白录像带，将他喜欢的电视节目录下来，然后，等他周末做完作业后一起看。这样做有很多好处，在放广告的时候还可以使用"快进"。想想吧！你们可以节省多少时间！可以避免多少天花乱坠的广告对孩子耳朵的狂轰滥炸！

5．选出一个固定的地方，让你的孩子在那里学习，这样也能显示出家庭作业有多么重要。我比较喜欢让孩子们在家里的中心位置--饭厅里做作业。如果让孩子在他们自己的房间里学习，他们可能会觉得自己与外界有点儿隔离。许多家庭不嫌麻烦，费尽心思地调换书桌、台灯、眼罩等东西，精心摆放在孩子的房间里，到头来却发现他们的宝贝孩子更喜欢和家人待在一起。只要你的孩子学习起来不会分散注意力，厨房的餐桌就很好。不过，十一二岁的孩子可能更喜欢在自己的房间里学习。那很好，只是注意不要让电视、电脑，或其他什么噪音干扰到他的学习就可以了。

6．备齐你孩子需要的所有学习用品。在他固定做家庭作业的地方附近，专门腾出一个抽屉或小盒子，用来装铅笔、书签、橡皮擦、订书机、胶水、透明胶带、字典、尺子、卷笔刀等文具。强烈要求他把

这些文具收拾好，放在抽屉里，以便他做家庭作业时能随时找出来使用。

7．在开学的头几天，就要弄明白孩子的老师对家庭作业的期望和要求。如果你没有时间和老师见面，就通过电话联系，或者让你的孩子带封信给老师，并要求老师给你回信。把你的电话号码留给老师，说明在什么时间可以找到你，并告诉他你想知道以下几件事：

★她要求你的孩子每天晚上花多少时间做家庭作业。

★她希望父母给予孩子多少帮助和辅导；她是否希望父母检查孩子的作业，并让孩子改正其中的错误？

★如果你的孩子做家庭作业的时间比老师建议的要长，老师会要求他怎么做？是不管要花多长时间，都要一直做下去，直到作业完成，还是把没有做完的作业交上去，就此作罢？（如果这个问题反复发生，你需要评估一下老师判断孩子完成这些作业所需的时间是否准确或合理，或者看看你的孩子是不是学习起来非常吃力。另外，还要了解一下他的同班同学做相同的作业要花多长时间）。

★如果孩子没有完成老师布置的家庭作业，会有什么后果？

第35节：家庭作业一拖再拖(4)

8．对你孩子的家庭作业表现出浓厚的兴趣。你可以问问老师都布置了些什么作业，看看老师批改过的作业，安排时间让孩子去图书馆查找资料。把需要较长时间完成的作业记在挂历上，或者贴在冰箱上。你还要时常地提醒他，注意用语要和善，不要让他觉得你唠唠叨叨，没完没了。

9．为了鼓励孩子注重作业的整齐干净，就要及时夸奖孩子在家庭作业中相对工整干净的部分；对其中相对潦草脏乱的地方，则可以不予理会。父母们往往对孩子作业本上涂改的擦痕、潦草的字迹、和纸张上的印痕、墨迹横加指责，恨不得让孩子舔干净才解气。看看下面的两个例子吧！听一听两位父母对同样潦草脏乱的作业做出的反应有多么不同。

"瑞奇，你这一页写得可真潦草呀！真是太糟糕了。"是的！这种令孩子不快的反应也真是太糟糕了！但是如果像第二位父母这样说，就会给孩子莫大的鼓舞："瑞奇，看看这儿，第一排！你这一排写的字母都整整齐齐地排列着，就像列队的士兵一样。哦！你写得可真棒！"

在第二个例子中，父亲表扬孩子"朝着正确的方向迈出了一小步"，具体说来就是夸奖他有一两行写得非常整齐，来鼓励他写得更加整齐，做得更好。哪种方式更有可能促进瑞奇学习进步呢?

10．同样的道理，更多地关注孩子做得对的地方，而不要两眼光顾着盯着他做错的地方。站在孩子的角度上，细细思量一下下面两种评价有什么样的区别吧!

"竟然还有3道题做错了！差一点就可以得一百分啦！哎，真是太可惜啦！"

"你做对了97道题，只错了3道题，太了不起啦！你还没有学过乘法吧？那就更加情有可原了！"

11．为了让你的孩子更加独立地完成作业，可以安排他做少量的或简单的习题，让他做完后再叫你。通过这种方式，可以减少他对你的依赖性。你可以这样说："你先做第一排的数学题吧。等你做完了再叫我……"

威廉按照你说的做完了，并叫你过去。这时你可以说："哇哦！威廉，你完成得可真快呀！来吧，我们先检查一遍，然后你再做下面的两排。"

有的孩子要求在他做作业的整个过程中大人都要陪在他身边。对于这样的要求，不要姑息纵容，你可以说："做完一道题，然后叫我。"等他做完了叫你时，先检查他的答案，然后提出进一步的要求，说些类似这样的话："做得很好！现在再做两道题，做完了再叫我！"当你的孩子能够独自一个人完成作业时，好好夸奖他一番："太棒了！真是没想到啊，你靠着自己竟然把所有的数学题都做完啦！"

12．问问孩子，看看他的老师对他的家庭作业有什么反馈意见。你可以这样问：

"你们老师认为你写的那首诗歌怎么样？……"

"老师是不是非常喜欢你做的爱斯基摩人的圆屋顶民居模型？"

"你写的那篇关于环境污染的调查报告，你们老师看了之后都说了些什么？"

第36节：家庭作业一拖再拖(5)

如果老师没有给出任何反馈意见，那可能是一个严肃的问题，会影响你孩子的自尊心，他觉得自己的努力没有人赏识，渐渐地不会以他的作业为豪。在这种情况下，你应该立即咨询老师。如果老师还没有开始转变，依然没有对孩子的作业给出任何反馈，那就向校长反映反映，或者考虑将孩子转到别的班级。

13．确保你的孩子在家里还承担学习以外的其他责任。一位当老师的朋友曾告诉我，她有一个"头号秘密武器"，专门用来对付孩子不愿做家庭作业的毛病，那就是让孩子在家里至少负责一件家务活儿。做家务活儿有助于培养孩子的责任心，将做好家庭作业视为责无旁贷的事。

说"不"并且坚持到底

1．如果你的孩子开始抗拒家庭作业，而且没有发挥出他的学习潜力，或者经常考试不及格，你应该首先考虑孩子是不是存在学习障碍或注意力不集中的问题。很多孩子非常聪明，但是和电脑一样也有"处理信息"的问题，也就是说他们在吸收信息或输出信息方面常常会遇到麻烦。这意味着孩子在理解、综合或交流方面有困难。这会直接影响到读、写、算，以及口头表达等更多方面的能力。如果你担心孩子患有任何未经确诊的学习障碍，请告诉老师，并请求学区的教育心理学专家好好检查检查你的孩子。

同样的道理，如果你的孩子总是跟不上课堂教学进度，无法专心听讲，不能按时完成作业，他可能患有注意缺陷多动障碍（Attention Dificit Hyperactivity Disorder，ADHD），这种病会严重影响孩子的注意力和学习成绩。最好请儿童精神科专家诊断一下，排除你的孩子患这种病的可能性。

2．如果你的孩子突然有一段时间不想做家庭作业，而且你还会发现他对和朋友一起玩耍表现得意兴阑珊，或者存在睡眠和饮食方面的

问题，那么他可能有些抑郁，因为这些正是抑郁症的表现。请立即咨询儿科医生或儿童精神科专家。

3．如果问题仅限于家庭作业，请回答下面这些问题：

★你的孩子有没有将老师布置的作业记下来？

如果没有，那他可能需要一个笔记本，用来记录老师布置的作业。

★你的孩子记录得正确吗？和老师布置的一致吗？

如果他经常记错，就请老师看一遍，确认后在上面签名。

★你的孩子会记得将记录老师布置作业的笔记本带回家吗？

如果他总是忘记，就将那个笔记本系在他的书包里。

★你的孩子会将做作业需要的课本或其他资料带回家吗？

如果他总是忘记，可以请老师给他提个醒儿，或者给他列一个更加详细的作业表格，单独设一栏，注明要记得带回家的所有文具、材料和课本。

★回家后他会主动做作业吗？

如果他不做，那就搞清楚他放学后到底在干什么。然后参考下面的建议。

★他会把完成的作业放进书包里吗？

如果他没有这么做，记得提醒他，作业一做完就将作业本装进书包里。

第37节：家庭作业一拖再拖(6)

★他的作业会交给老师吗？

他的老师可能会问他，并让他交作业上去，或者你可以在他的笔记本上补加一栏，要求老师在收到他的作业本后签名。

老师没有那么多时间把每天布置的作业在所有孩子的练习本上一一写好；他们也不会经常上门拜访，盯着孩子们完成作业，但是如果你的孩子在学习上遇到了麻烦，他们肯定愿意在孩子的作业本上龙飞凤舞地签字，希望能够帮助他。我列举的这些技巧，都是孩子在上小学低年级时老师应尽的责任和义务。如果老师不愿以这种方式帮助你的孩子，你可以向校长反映情况。

4．与其和你那8～12岁的孩子在家庭作业的问题上斗智斗勇，还不如试试"你有什么打算呢？"的方法：

"卡尔，我知道你还有一篇读书报告没有写完，但是你现在得帮我做几件家务活儿。哦，对了，今天晚上有你最喜欢的"跟我学漫画"节目，我想知道，要完成那篇读书报告，你有什么打算呢？"

如果他回答你："我明天一大早起来再写就可以搞定！"你就说："那样也许能写完，但是你必须今天晚上就完成！"

我曾对我的儿子凯尔试过"你有什么打算呢？"，那个时候他只有8岁。下面是我和他的一段对话：

妈妈："我知道你想出去玩，但是你必须先把作业做完。你有什么打算呢？"

凯尔："我想先去戴维家玩一会儿，我保证40分钟之内一定回来做作业，怎么样？"

妈妈："嗯，对于玩儿来说，40分钟不算短，也不算长。"（我开始考虑要不要同意。）

凯尔："是的，是这样！"

妈妈；"如果你认为剩下的时间够你完成作业的话，那你就去吧。但是，你怎么知道什么时候该开始从戴维家往回走呢？"

凯尔："妈妈，我戴着手表呢。"

妈妈："很好，但是如果你忘记了看表怎么办呢？"

凯尔："妈妈，我保证，如果我回来晚了，明天我就一定先做完作业，然后再出去玩儿。"

当他向我说明他的打算以及愿意承担的后果时，我非常震惊他有如此严密的逻辑。当40分钟就要到的时候，凯尔确实如他承诺的回家了，而且二话不说做完了家庭作业，不需要我叮嘱一个字。我认为，这个方法之所以能起作用，是因为它让孩子选择了自己的方式去解决问题。

如果你的孩子没有提出可行的计划，或者他提出了计划，却没有实施，那么你应该放弃"你有什么打算呢？"这个方法。过6个月左右再尝试一次吧。

5．为孩子创建一个"优秀表现记录表"，当他完成作业时，就隆重地记下来，并庆祝一番。当他将完成的作业本放进书包时，奖给他一张贴纸。如果他的表现不能为自己赢得一张奖励贴纸，就将那个地方空着。多多夸奖他的成功之处，暂且不理会他做得不好的地方。

将孩子得到的奖励贴纸与他可获得的奖励挂钩。周末的时候，让你的孩子把得到的奖励贴纸收集在一起。如果每天的奖励贴纸值10美分，那到星期六，他最多可以积攒50美分的零花钱；或者当你去百货商场时，他可以去玩一会儿电子游戏。

第38节：家庭作业一拖再拖(7)

6．找出究竟是什么原因让你的孩子不愿意做家庭作业。你的孩子如此逃避做作业，是为了去外面玩儿，还是为了看电视、上网玩电脑、打电子游戏、煲电话粥，还是为了看书？弄明白这个问题后，再重新制定"如果/那么协议"，并坚持到底：

"如果你做完了家庭作业，那么你就可以出去玩。"

"如果你做完了家庭作业，那么你就可以看会儿电视。"

"如果你做完了家庭作业，那么你就可以上网玩电脑。"

"如果你做完了家庭作业，那么你就可以打电话……"

对于一个习惯将家庭作业一拖再拖的孩子，不要将唠唠叨叨作为对他的惩罚，也不要接受他"我晚点儿再做"的所谓的承诺，当他一而再再而三地打破这些承诺时，尤其不能相信他的信口雌黄。你不能总是充当"老好人"，有时候你必须做"坏爸爸"或"坏妈妈"，强制执行这些规矩。对你自己说"坚持到底！坚持到底！坚持到底！"

如果你下午不在家，也没有保姆或其他什么人能够有效地监督你的孩子合理利用时间，你可以制定这样一条规则："我一回家，你就不能玩了，必须回来开始做家庭作业。"如果他做不到这样，那就让他面对一个行之有效的"后果"。

7．如果你下班回家太晚，每天都筋疲力尽的，而且是单亲父母，或者是在和孩子就家庭作业斗智斗勇的过程中感觉非常无助，你可以向老师寻求帮助和支持。考虑一下下面这些计划吧，它们对许多家庭都很管用：

★与孩子的老师见个面，让她了解你非常担心孩子做作业的问题。告诉她你已经采取过哪些措施，看看她有没有什么好主意或建议。如果你还有精力继续设法管束孩子，那就再努把力。

★如果你实在是管不住孩子，问问如果孩子不交作业，老师会给他什么样的惩罚。一个适当的惩罚（比如，让他在休息时间或午休时

间待在教室里，不许出去，直到把作业写完）需要符合下列标准：

--这个后果对你的孩子来说有意义（你的孩子喜欢在课间休息的时候出去玩儿）。

--老师能够掌控这件事（她可以和你的孩子一起待在教室里，或者把他带到办公室，让他在那里做作业）。

--你乐意采用这种方法（因为这种后果不存在惩罚过度的问题）。

--这种方法代价最小（对孩子的伤害小、花费的时间短，而且可以经常采用）。

如果老师经常采用的"后果"不符合这些标准，可以请求她考虑其他的惩罚方式。有的老师采取"罚抄"的办法，比如，让孩子将作业抄写一百遍，孩子就会说"我以后会按时完成作业的！"这样的"后果"肯定能触动你的孩子，因为这样的事情搁在谁身上谁都讨厌！另外，老师也能够掌控这件事，她在孩子心目中的权威性和神圣感会让孩子老老实实地照做，但是，在我看来，这种后果却有违第三条标准--"你乐意采用"。如果我的孩子没有完成家庭作业，他最终要做的作业竟然毫无学习价值，我不会乐意采用这种方法。因此，我会以某种方式贬损这种惩罚的有效性。我宁可帮助我的孩子完成家庭作业，也不会采取这种办法，因为我认为这种方法根本就是在浪费时间，浪费生命！

第39节：家庭作业一拖再拖(8)

对于孩子不完成作业，还有一些老师的惩戒办法就是判"不及格"。虽然，给孩子一些教训，让他面对后果很重要，但是"不及格"会让第四条标准失去作用。我更希望看到老师率先使用另一种"后果"，比如，每迟交一天就降低一级，如果星期一按时交作业，就判"优"；如果拖到星期二交，就给"良"；如果星期三交，就只能得"中"，以此类推。

★如果你和老师能够一致同意一个"后果"，告诉她你想"置身事外"，

对老师解释清楚，你曾经对孩子恳求、威胁、辅导、命令，以及大声训斥，但是都不管用。你希望孩子在学校面对挑战，由此希望老师成为严格要求孩子的人，扮演好这个角色，帮助你的孩子。所有的结果都会自然而然地接连发生：你的孩子必须在课间休息时待在教室里，他的玩伴自然会对此大感失望，他也会觉得在同学面前分外出糗，最终，他理所当然地会做出积极的改变，强迫自己完成老师布置的作业。你还应该再次对老师强调：你非常重视孩子的教育，如果不是你真的拿孩子没有办法，也不会将孩子交到她手中。

要让你自己不在家庭作业的问题上和孩子较劲，可能是件困难的事。记住，你与他斗智斗勇或者辅导他完成家庭作业，并不能达到预期的目的！你只有从中抽身而退，才能改变他做作业一拖再拖的毛病。你必须将责任感从你那里转移到孩子身上。

★在家里，如果他逃避做家庭作业，不要理会他。你知道第二天老师会要求他在学校补做，或者他会面对另一个"后果"。继续使用你的手段："除非你写完家庭作业，否则不能看电视！"还有其他什么"杀手锏"吗？一切都在于你！

最好让孩子在小学或中学阶段"品尝"不做家庭作业的"苦果"（在课间休息时间，当别的孩子都去玩的时候，他却只能在教室里继续完

成作业；只能得到较低的评分；老师还有可能会找他"谈心"），等到孩子上高中或大学，那就晚了！

★对你孩子的学校生活和家庭作业保持兴趣。时刻准备着夸奖他取得的成绩。积极配合老师的工作，当老师用你们一致同意的方法"惩罚"孩子时，不要觉得心疼，更不能庇护孩子。

8．不要使用需要长时间才能兑现的奖励来鼓励你的孩子，比如，"如果你每次考试都在95分以上，或者名列班级前5名，我就奖给你50美元。"或者"如果你能把你不及格的那门功课赶上来，以后每次都及格，我就带你去动物园或海洋馆，想去哪儿，随便你挑！"为了实现这样的目标，你的孩子需要熬上很长一段时间。每天晚上，当孩子完成作业时，你最好赞赏他几句，或者给他一些"优待"，比如，可以看一会儿电视、陪他玩会儿跳棋，这些就是很好的奖励。要想取得良好的学习成绩，主要在于培养孩子良好的学习习惯。

第40节：痴迷于看电视(1)

痴迷于看电视

Too Much TV

问题所在

要关掉电视，你的孩子总是一副不情不愿的样子。吃饭的时候，她强烈要求打开电视；要去上学的前一分钟她还在看电视。你真的非常不喜欢她这样，甚至想把电视机送给别人。你希望孩子学会利用电视，而不是痴迷于电视！

认真想想

我们很多人对电视是又爱又恨。很多时候，我们勉强让孩子待在房间里看《狮子王》或《猫和老鼠》，只是为了让自己能到洗手间好好泡个澡，或者安安静静地待一会儿，或者可以待在昏暗的电脑桌前玩会儿游戏，或者可以和亲朋好友一起吃顿舒心饭，耳边没有孩子的吵闹之声。我们也知道，在某种程度上，电视有不错的教育功能和娱乐作用，但是，许多电视节目也存在"很黄很暴力"的问题，成人话题、攻击性的语言、彻头彻尾的愚蠢行为常常充斥其间，这些又不由地让我们担心。还有，老师们也发现，每个星期都会花很多时间看电视的孩子，阅读能力往往不好。

身为父母，如果我们能够陪着孩子一起看电视，那样既能帮助他们正确地理解所看到的内容，又能教他们学会质疑那些天花乱坠的商业广告。但是谁又有那么多时间来监督孩子看电视呢？

再想想，孩子看电视浪费了多少时间！孩子还会记着去阅读、画画、打球、唱歌、讲故事，或十字绣吗？他还会想着玩角色扮演游戏吗？还有多少时间到户外沐浴和煦的阳光，呼吸新鲜空气呢？有了电视，他们肯定早就将这些事情抛到九霄云外了。孩子守在电视机前的时间越多，花在其他健康活动上的时间就越少，对这些活动的兴趣也越少。

你可能会这么问："我知道孩子痴迷于电视不好，但是，我怎样才能把电视这个"怪物"关到笼子里呢？我也知道，为了孩子好，应该限制他们看电视。但是谁来当这个"大恶人"呢？"

请跟我重复这句话吧！"我有权利和义务限制孩子看电视，我是孩子的监护人！事实上，这是我为人父母的责任！"大声对自己说这句话，并不断重复！

郑重警告：如果你或者你爱人都是不折不扣的电视迷，你们得率先改变自己的这个不良习惯，然后才可能有效地限制孩子看电视。

如何让孩子"戒电视"

1．对孩子参与的任何与电视无关的活动表示出特别的兴趣。她会学着重视你所重视的活动和价值取向。你可以这样说：

"这本书看起来很不错哟，跟我说说书里都讲了些什么吧。"

"你用这些积木搭了一座塔！啊，这座塔可真高呀！"

"小虫子？你当然可以挖些小虫子。我带你去吧，去一个非常容易挖到小虫子的地方。"

"你水彩画中用的颜色我非常喜欢！等你画完了，我们把它贴在冰箱上，好吗？"

2．弄清楚你不希望孩子看电视的具体原因，这样你在制定规矩时才不至于武断而随意。问问你自己到底不喜欢电视的哪一方面，是不喜欢孩子看的节目内容？还是不希望他看电视花费大量的时间？如果你在意的是电视节目的质量，不妨试试下面这些办法：

★如果你不喜欢天花乱坠的商业广告，那就尽量选择没有广告或广告较少的频道。最好将孩子要看的节目录下来，播放时可以用快进跳过广告。或者在孩子"实时"看电视时，坚持要求他一遇到广告就调成"静音"模式。

第41节：痴迷于看电视(2)

★如果你不希望孩子看到任何暴力内容，就不要给他看暴力动画片、警匪片、枪战片、武打片；如果你担心孩子被成人话题熏"黄"，那就别让孩子接触处处可见性感女郎身影的MTV，或者你认为不适合孩子观看的任何节目。告诉你的孩子新闻与哗众取宠、追求轰动效应的题材有什么本质的区别。

★坐下来陪孩子一起看电视，边看边讨论电视节目。不要当着孩子的面把节目说得一钱不值，但是你可以发表一点儿评论，这样能引导孩子用批判性的眼光看待电视，而不是一味被动地接受电视宣扬的观点。

3．如果你在意的是孩子看电视的时间，认为那是对生命的浪费，不妨从下面这些方法中选择一种试试，或者使用你自己的"杀手锏"：

★不到周末不开电视。如果家里有人对时事新闻感兴趣，只允许他每天到新闻时间开电视，看1个小时的新闻。

★从周一到周五，限制看电视的时间。早上，如果孩子一切准备就绪，只等着去上学，可以允许他一直看到出发前5分钟。下午，如果孩子完成了家庭作业，可以允许他一直看到吃晚饭。你也可以尝试其他的变通计划：如果有特别的运动赛事、经典的电影，而他又特别感兴趣，可以让他看看；上学期间，可以让孩子看半个小时他最喜欢的节目。

★只有晚上才能开电视，而且每晚只能看半个小时。如果那天晚上作业太多，可以将孩子最喜欢的电视节目录下来，留到第二天晚上或周末再看。为了不让看电视和上床睡觉时间相冲突，要让孩子先洗漱、换睡衣、刷牙，做好一切睡前准备。因此，如果上床睡觉时间是8点半，那么，你的孩子到7点半就应穿好睡衣睡裤，刷好牙，洗完脸了。之后他可以看半个小时的电视。8点，就是喝水、讲故事和道晚安的时间，8点半到时关灯睡觉，孩子进入梦乡。

★用看电视的时间"做交易"，这一招很管用哦。给你的孩子一个机会吧。想看电视？可以，但是你得自己挣！定下规则：阅读一本好书、完成一件有创意的事情、按时完成家庭作业，都可以为他自己挣得看电视的时间。比如，每阅读一本书可以挣得30分钟的看电视时间；完成家庭作业可以挣得15分钟的看电视时间。他所挣得的时间可以在周末兑现，也可以在当天晚上兑现，当然前提是他该做的家庭作业和家务活儿都完成了！

4．不要老开着电视，那样会形成"背景噪音"，你的孩子可能会对此产生依赖，甚至这一生都难以戒除这个坏习惯。

5．所谓"上梁不正下梁歪"，首先管好你自己，不要成为"电视迷"。因为你的孩子会不满地抱怨："这不公平！你每天晚上都看电视，为什么不让我看！"电视会影响夫妻生活的质量，同时会让家人共进晚餐的温馨大打折扣，甚至会让家庭成员之间的交流索然无味，除了电视无话可说。请在床头放一本书。事实上，我要说的是，在电视遥控器上放一本书。

第42节：痴迷于看电视(3)

6．多开展一些与电视无关的家庭活动，通过这种方式，你可以传达一个信息--"电视并不那么重要！"你可以摆上一张轻便的桌子，和孩子一起玩拼图、搭积木；或者一家人一起玩游戏；或者陪孩子看看书。从图书馆借些杂志和图书，放在家里大人小孩随处可以拿到的地方。谁能抵抗得住猜谜语、跳棋、捉迷藏等游戏的乐趣呢？除了电视之外，还有许多活动更有吸引力，更有益处！

7．开发收音机的妙用。许多广播电台都有很好的新闻节目，还设有儿童故事时间、音乐节目、各种各样的访谈节目。收听如此丰富多彩的节目，无疑是给全家人一次重新开发和利用耳朵的机会，并且学会用"心灵的眼睛"去看待这个世界。

8．开个"家庭会议"，商讨改变看电视的习惯。

★指出问题："电视干扰了我们的正常生活，我们几乎天天都在为电视而争吵。"

★说出你对这个问题的感受和想法："我有一种深深的挫败感，我甚至想把电视机送人或者扔掉！"

★采用"头脑风暴"来解决问题吧："大家都说说我们怎样才能少看电视，更好地利用我们的时间吧。我非常乐意接受你们的建议！"

★选取大家一致同意的一种方案，试行一周。如果孩子不愿意配合，但又提不出自己的方案，那就提供几个你认为合理的方案，让他们自己选择。

★一个星期之后再开一次家庭会议，看看这个方案进行得如何。

★决定是否继续执行该方案，或者稍作调整。总之，要想出具体的办法，使该方案更加有效。我认识一家人，曾经为电视争得不可开交。如果设有"电视节目争夺大赛"的选拔活动，不需经过多次PK，他们就一定会毫无悬念地夺取世界冠军！不过，开了一次"家庭会议"之后，孩子们最终决定将电视搬到爸爸的书房。现在，这一大家子到了

晚上要么看书（甚至连小孩子都在看报纸）；要么在一起玩棋盘游戏，有时下跳棋，有时下国际象棋；要么玩电脑，学习各种软件的使用；要么围坐在一起聊聊天。因为没有电视的干扰，孩子们做家庭作业再也不那么拖拖拉拉，不需要父母三催四请。如果有什么大家都想看的特别的电视节目，或者全家都想租某盘光碟回来看看，他们就会聚到爸爸的书房里，围在一起看，度过一个开心的晚上。戒除电视，为这个家庭营造了更加和谐的氛围，带来了真正高质量的生活，家人之间的联系由此变得更加紧密。

9．不妨尝试做个"模拟演练"：把电视机收起来一个星期。一周过后召开一次"家庭会议"，指出这个星期你们的生活发生了哪些变化。哪些方面变得越来越好？哪些方面变得越来越糟糕？你们有没有失去什么东西？你们想怎样改变看电视的习惯？

10．不要把电视放在孩子的房间里。如果你非常没有见地地这样做了，而且不幸的是，你的孩子已经迷上了看电视，那赶紧把电视搬走。

11．当你打算让孩子关掉电视机时，事先发布一个"通知"。没人喜欢在看着自己喜欢的节目时被突然打断，但是提前发布一下"通知"会有所帮助。请看下面这个场景：

第43节：痴迷于看电视(4)

家长："卡西。"

孩子："什么事，妈妈？（眼睛仍然一眨不眨地盯着电视，差点儿没听见。）"

家长："卡西，请看着我和我说话。（于是卡西不情愿地扭头看着妈妈。）"

家长："谢谢。再过5分钟，你就得关掉电视，过来摆桌子，准备吃晚饭了！"

卡西："好的。我知道啦。（说完，扭头继续专心致志地看电视。）"

家长："谢谢。（5分钟过去后）卡西，该关掉电视了。"

孩子："哦--妈妈，我再看5分钟，好吗？"

家长："（尽可能平静地说话）该关掉电视了。"

孩子："哎呀，妈妈，有一个非常精彩的节目马上就要开始了。"（一边遗憾地说，一边不情愿地伸手去拿遥控器。）

家长："亲爱的宝贝，谢谢你的合作！"

说"不"并且坚持到底

1．如果你要求她关掉电视，她却执拗地拒绝你，怎么办？那就看看下面这些选择吧！"听话的孩子"往往有较好的表现，会做出这样的选择：

家长："要么你关，要么我关，你选择哪一种？"

孩子："真是的！为什么我一看电视就总是让我关掉？（虽然她嘴里抱怨着，但还是走过去关掉电视机。）"

家长："谢谢。"

现实中的情况更有可能是这样的：

家长："要么你关，要么我关，你选择哪一种？"

孩子："……（一言不发，他也知道"沉默是金"的道理。）"

家长："要么你关，要么我关，你选择哪一种？"

孩子："……（仍然不说话，拒绝做出选择。）"

家长："看样子你是想要我来关电视机喽。"

孩子："好吧，好吧！我关，我关行了吧！但是我真不明白为什么我一看电视你们就让我关掉。而你们想什么时候看就可以什么时候看！（有些不服气地关掉电视机。）"

家长："谢谢。"

不管孩子服不服气，他们都更愿意自己关掉电视机，而不希望你去做这件事，甚至当他们怀有抵触情绪时也是这样。孩子想自己去关电视机，这么做可以避免你们两个争夺遥控器的可能性，要是因此发生肢体冲突，那可就没什么好处了。

这位妈妈非常冷静，虽然女儿说出了挑战家长权威的话，但是妈妈并没有因此而被绕进一场"战争"中。这句话是对是错都不是问题所在。你可以等关掉电视后再和她讨论"公平"与"民主"。

如果她按照你的要求关掉电视机，简单地说声"谢谢"以示夸奖，但是语气上不要幸灾乐祸，不要让她感觉你因为赢得了这次胜利而洋洋得意。如果她拒绝自己关电视，那你就亲自关吧。不过，毋庸置疑，她一定会以这样或那样的方式对你发脾气的。

2．如果你的孩子向你提出做个"交易"--"如果我能边看电视边穿衣服，我就自己穿。"如果你是心软的"老好人"，而且确实想做出让步，那我就不再劝阻你啦。不过，我想建议你，可以将交易条件定得"苛刻"一些：

第44节：痴迷于看电视(5)

孩子："如果你让我继续看电视，我就自己穿衣服。"

家长："你是说你自己穿所有的衣服吗？还包括鞋子？"

孩子："没问题。我保证！"

家长："那么好吧。我们先试一试。但是，如果在7分钟之内你还没有穿好衣服和鞋子，我就会关掉电视。你同意吗？"

孩子："好的！"

家长："好！成交！"

如果她按照你的要求穿好了衣服鞋袜，好好地夸奖她一番。如果她没有做到，那就说一不二，把电视机关掉吧！如果你太好说话，或者处理得太灵活，小家伙可能会"贪得无厌"地"得寸进尺"哦。那么，类似这样的"交易"会让你再次陷入早晨的混乱之中，而你很可能在这场斗智斗勇中败下阵来。

3．如果你关掉电视机时，她躺到地上撒泼打滚，又是踢又是叫，只要她不会伤到自己或别的人，那就不要理睬她，直到她平静下来。你可以转身离开，保持理智，控制好自己的情绪，将注意力转移到其他事情上。比如，你可以走过去打个电话，记住，要从从容容地走，不要跑；或者去厨房洗洗碗、拖拖地、擦擦橱柜；或者翻一翻报纸，看看新闻。虽然你什么也没有说，但这么做无疑向你的孩子传递了一个重要的信息："不管你怎么吵怎么闹，我都不会改变心意！"

4．如果她气愤地用脚踢墙，或者用力摔门，或者猛地拍打家具，那就"警告"她将会面对怎样的"后果"。比如，"如果你弄坏了任何一样东西，你都得赔，还有，今天一整天你都别想看电视了。"

毫无疑问，她还会再踢打或拍打一两下，只是肯定不会造成任何损坏。嘿嘿，在某些时候，小孩子还是有分寸的。她这么做只是为了"挽回面子"，是试探性的举动。不要理会这种行为就是了。有的孩子会"犯倔"，如果她变本加厉，并且真的损坏了东西，那就立即实

施"后果"。如果你和孩子经常进行这种较量，那就需要寻求儿童行为专家的帮助，最好给你们进行一对一的指导。

5．如果孩子发完脾气，也尝到了她自己酿下的"苦果"，那她就"朝着正确的方向前进了一小步"。当她尝试用语言来表达她的感受，或者用平静的语气和你商谈一件"交易"时，比如，她说："如果我能看电视，我保证自己穿衣服！"你该怎么办？你可以用积极的态度回应她。不过，我建议你还是不要再次打开电视，因为你这样做无异于在奖励她发脾气的行为。

孩子："（用稍微平静的语气）我保证，如果你让我继续看电视，我就自己穿衣服。"

家长："谢谢你做出这样的保证。但是，今天你不能看电视了。等你穿好衣服后，你可以看会儿书，或者画画，然后去上学。"

6．记住，用于"惩戒"孩子的"后果"必须对孩子有意义，他很在乎，而且一定是你能够实施和掌控的！举些例子吧：

"现在立即关掉电视机，否则今天一整天你都不能看电视了。"

"现在立即关掉电视机，否则今天晚上你得提前15分钟上床睡觉。"

第45节：痴迷于看电视(6)

"现在立即关掉电视机，否则你得进行5分钟的"计时隔离"，到里面好好反省反省。"

7．如果你关掉电视机，她又执拗地再次打开，那就将电视机搬出房间。

可以把电视机放在库房、储藏室或汽车后备箱里。如果孩子想得到日后继续看

电视的权利，那就先和她达成一条"君子协议"，然后再把电视机抱回来。可

行的协议如下：

如果你今天能遵守我制定的以下"电视协议"，明天你可以继续看电视。条件是："只看1个小时。""一看完你要看的那个节目，就立即关掉电视。""你妹妹要看什么节目，不要和她争，和她一起看。"

8．当你的孩子遵守了你的"电视协议"，并且按照你说的时间关掉电视机，记得夸奖她一番。比如，可以这么说："你现在可真听话，谢谢你的合作哟！"

第46节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(1)

电子游戏机及其他玩具带来的烦恼

Video Games and Other Toy Troubles

问题所在

你的孩子央求你给他买玩具，但是你认为那些玩具容易引起暴力，或者容易让孩子上瘾，或者会给孩子带来危险，或者容易令孩子产生性别歧视或种族歧视，再或者价格太贵了。可是，他身边的大多数朋友都拥有了某件玩具，你能够理解孩子是多么羡慕，多么想拥有属于自己的那种玩具。但是，与此同时，你又多么希望他能够理解并接受你的决定！

认真想想

这又是一个难以处理的问题，因为面对这个问题你的心情可能有点儿复杂。孩子会不会轻易就对电子游戏上瘾？另外，电子游戏是不是充斥着太多的暴力？但是，如果我们对电子游戏下了"禁行令"，我们是不是在剥夺孩子养成一些能力的机会？而这些尚未形成的能力对孩子未来的成功来说又极其重要。另外，孩子的朋友都有电子游戏机，我们这么做会不会让孩子与朋友们格格不入呢？

玩具枪又怎么样呢？它们会让孩子更具攻击性吗？玩枪的孩子是不是比不玩枪的孩子更有暴力倾向？还是说暴力倾向比武器本身更复杂，更难说清楚？玩具水枪是一种有益的玩具吗？真的有那么好玩吗？把玩具水枪制作得看起来像真枪一样，并装上水对着人喷射，虽然没什么危险，但是不是有些过分呢？

至于那些看起来非常危险的玩具，比如，直排轮旱冰鞋和滑板车，孩子戴上头盔、护膝、护腕和手套就真的能保证足够安全吗？我们是否应该不去理会我们的恐惧，而大胆地相信我们的孩子不会那么轻易受伤？如果孩子想玩这些，我们却条件反射般地说"不"，这样是不是有过度保护孩子之嫌？如果他是唯一一个没有滑板车的孩子，只

能坐在旁边眼巴巴地看着别人玩，我们这么做会不会损害他与伙伴们的友谊？

喜欢芭比娃娃的孩子是不是比没玩过芭比娃娃的孩子更自卑？芭比娃娃那妖艳性感的外形是否会让我们的女儿自惭形秽，甚至讨厌自己？我们知道，关于"牛仔和印第安人"的描写深深地伤害了土生土长的美洲印第安人，而孩子们的自尊也会受到负面文化的不良影响。玩具制造商从多种多样的文化元素中提炼出形形色色的玩偶和小工艺品，但是，作为家长，我实在难以区分哪些是有内涵的玩具，哪些是尊重人格的玩具，哪些是格调低下的玩具。

如果你很难限定可以给孩子买什么玩具，不可以买什么玩具，那很可能是

你和爱人在选择玩具方面存在较大的分歧。你的爱人可能认为："直排轮的旱冰鞋有什么大不了的？让他戴上护膝不就得了！"但是，你却注意到邻居家的孩子在滑旱冰时摔伤了腿脚，不得不拄着拐杖一瘸一拐地跛行。你的爱人可能认为，电视节目里充斥的暴力比玩具枪来得更危险。但是你却不这样认为，如果有必要，你不仅会禁止孩子看电视，还会拒绝给他买玩具枪。你认为某种电子游戏会让你的孩子变成木讷呆板的人，但是你的丈夫却想给孩子买这个游戏机，因为他自己也想玩！在这一点上，我帮不上你什么忙，只是想强烈要求你们夫妻二人首先弄清楚自己的价值观念，然后尽可能和对方好好商谈，想出一个折中的办法。

当你们在一起讨论时，不要总是冲动地一口否决对方的意见，要注意这个话题背后的问题。有没有办法解决这些特别的问题？有没有可能先租借一个这样的电子游戏机或玩具，看看你们能不能掌控好对它的使用？如果你们已经有这样的游戏机，能不能在供选择的几种游戏中精挑细选一番？能不能对游戏的暴力级别设定限制？能不能事先和孩子约定好最多可以玩多长时间？当你的孩子在操场上练习溜旱冰或学习玩滑板，还没有成为有经验的"老手"时，有没有什么办法可以

给他适当的保护？有没有一种布娃娃，虽然不像芭比娃娃那么性感艳丽，却又能让孩子同样开心？

也许这些问题你都不是那么肯定，但有一点可以肯定的是，如果我们彻底拒绝孩子买某个玩具的要求，他会对那件东西越发地着迷。接下来的两个星期他会一直不停地抱怨："杰克就有一个那样的玩具！"而且一有机会他就会往杰克家里跑。你会发现，你根本无法阻止他对那种玩具的着迷，但是，买下他梦寐以求的玩具并不是解决问题的办法。

我敢说，在你孩子人生的某个时候，即使他声称得不到某个玩具他就会死掉，你最终也会狠狠心拒绝他的请求。当这个时候出现时，不妨尝试下面这些方法，帮助你们相互理解。

如何避免因玩具引发战争

1．应对"玩具战争"有一个行之有效的办法--预先考虑这个问题会出

现什么情形。你可以多咨询一下有经验的爸爸妈妈，他们的孩子应该比你的孩子稍大一点儿。看看"过来人"是怎么做的吧。在选择玩具方面，他们曾经遇到过哪些左右为难的问题？他们又是怎么处理的呢？和他们多多交流交流，想一想，如果你面临相同的挑战，你会怎么处理？事先考虑清楚，就不会打无准备之仗哦。

当你面临这些情形时，与你一向尊崇的其他家长聊一聊，向他们讨教经验。他们是否说过"我们家从不允许买电子游戏机（或你在意的其他任何玩具）"之类的话？他们如何看待自己的决定？觉得这样很好吗？这些决定对他们的孩子产生了什么样的影响？孩子们又是什么样的态度呢？是心存不满，有抵触情绪，还是淡然地接受不允许买电子游戏机的事实？

第47节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(2)

还有一些家长与你的看法不同，他们允许孩子玩电子游戏机、玩具枪和芭比娃娃（或其他任何你觉得可能不好的玩具）。你可以和他们聊一聊。他们这么做对孩子产生了什么样的影响？你可能会听到这样的回答："那玩具确实会让孩子着迷，我儿子一天24小时都在玩那玩意儿，一连玩了两个星期，但是，从那以后我再也没看到他玩过那东西！"是的，即便是最容易让人上瘾的一些东西，也有让人厌倦的一天，最终被扔弃在房间的角落里。你可能是在杞人忧天。

2．尽快弄清楚你自己的价值观念，并制定相应的规矩。当然，即使你的孩子遵守你定下的规矩，他也不一定信奉你的价值观。

我的几个孩子还在蹒跚学步的时候就知道，爸爸和妈妈不允许他们耍弄玩具枪。尽管我们定下了不许玩枪的规矩，但是我的儿子一直都非常喜欢玩具枪，如果有小伙伴带着玩具枪，他就会上去和别人玩个不停。不过，他也有厌倦的时候，过一会儿他就会对小伙伴说"我们玩点儿什么别的吧？"如果他的朋友将玩具枪落在我们家，我的儿子凯尔甚至连碰都不会碰一下。我根本没法知道凯尔到底是接受了我们的价值观念，还是只不过对其他事情产生了浓厚的兴趣。

3．随着孩子年龄的增长，你可以和他讨论一下，聊一聊你所担心的某些玩具的外形，及其对孩子的启发。就像你通过陪着孩子看电视，并指出电视画面的不当之处，或质疑节目内容传达的寓意低俗，可以减少电视对孩子的负面影响一样，你也可以对孩子选择的某件玩具或某种游戏提出异议，说出自己的见解，让你的孩子了解你的担心和观点。比如，你可以告诉孩子，芭比娃娃虽然非常漂亮、身材堪称完美，但是这样的体型在现实生活中是没有的。没人会长得像芭比娃娃一样完美，除非进行大大小小的整形手术和美容手术。

如果你的孩子吵着闹着一定要买，你可以给他买一个怪兽造型的玩偶，而不是以人体为原型的玩具。如果你能让孩子更多地了解一些

关于美洲印第安人、殖民者、海盗、黑人和士兵的历史，他们在玩游戏时也许观点会不那么陈腐和老套。

4．要避免长篇大论地说教。简单地说几句就可以了。在和孩子深入讨论玩具的选择时，应该尽量保持语气平静、和蔼亲切、简短明了。

"你想要玩具枪，我和你妈妈考虑了很长时间。我们认为，打打杀杀是不对的，对着别人开枪也是不对的，即使在游戏中这么做也不好。所以，我们决定不给你买玩具枪，希望你能理解我们。"

记住：进行这类教育时，要不偏不倚，适可而止。如果你对某一方面强调得太多，孩子的好奇心反而会更重，往往过犹不及，所以不要动辄给孩子讲长篇累牍的大道理。

5．如果孩子在你们逛商场的过程中提出买玩具的要求，那你最好帮他形成这样一种印象--你们去玩具店，多半是为别人买生日礼物或节日礼物。为了让你的孩子有思想准备，你可以事先这样宣布：

第48节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(3)

"我们现在要去玩具礼品店给你的表弟托尼买生日礼物。这一次妈妈不会给你买。你可以看看你喜欢什么玩具，但是今天不会给你买。"

如果托尼的父母也和你一样反对孩子玩某种玩具，比如，武器装备和大兵战士类的玩具，那天就是你教育和引导孩子的好日子！有个小伙伴儿和他坐在同一条船上，面临相同的处境，往往更有助于你对孩子展开"攻心术"。

儿子："我们给托尼买《特种部队》的电子玩具吧。那个特别好玩，特别过瘾！"

妈妈："我知道托尼会喜欢这个，但是他的妈妈让我别买。在他们家，大人也不希望孩子玩这些和战争有关的玩具。他妈妈说托尼喜欢音乐磁带，或者与小鸟有关的任何东西。你还不知道吧，托尼喜欢养鸟儿！"

儿子："那可真酷！那我们给他买个漂亮的鸟笼吧？"

妈妈："这主意真棒！"

现在，我们无法确切地知道，托尼有没有变成残酷成性的人，专爱折磨鸟儿；我们也无法确切地知道，我们所有的努力会不会让孩子变得不那么有攻击性。但是，我们尽力去做了，而且我们做出了最好的判断。

6．确保你们对孩子说的话不会自相矛盾，一方面在说："你可以用你攒的零花钱买你想要的任何东西，毕竟那是你努力攒来的钱！"另一方面又说："不准买玩具水枪！"

7．不要等到孩子在玩具商店和你对抗的时候，再对他发布"坏消息"，告诉他你不会给他买电子游戏机，或者不会给她买芭比娃娃。找一个相对安静的时候，和孩子就买玩具的问题开诚布公、推心置腹地谈一谈。上床睡觉的时间就是很不错的谈话时机，但是你得在晚上早一些开始，因为你得和他说上一阵子，不能因此耽误他睡觉。问问你

的孩子对你制定的买玩具的规则有什么看法。你要多多考虑孩子的感受，但是不要放弃你的决定，不能做出妥协。你可以像这样开始："我知道，我们决定不给你买电子游戏机，你一定非常失望，但是……"

如果你能够一次就向孩子解释清楚你的决定，并且不再絮絮叨叨地说个没完，你可能会惊讶地发现，你的孩子竟然服服帖帖地接受了这个事实！你还可能听到他实事求是地对朋友说："我们家没有电子游戏机，但是我有魔方，还有拼图，你玩过吗？"

8．如果有人送给你孩子你禁止的玩具，你应该和爱人一起商量好怎么应对。在我看来，将玩具退还给人家肯定不是好主意。这样做非但无济于事，还可能让你的亲戚朋友倍感尴尬。

举例来说吧，别人送的是一把枪，尽管你知道那是一把假的玩具枪，但是你觉得只要这枪放在家里，你就会心里不舒服。你可以和孩子坐下来，向他好好解释你为什么不希望他玩枪。最后，告诉他可以把那支玩具枪退给商店，换一种其他的玩具。

如果你决定把那个玩具留下让孩子玩，不管怎么样，也要坐下来和孩子把话说清楚，告诉他你对这个玩具枪有"保留意见"，希望他在玩的时候要遵守一些规矩。你可以这么说：

第49节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(4)

"玛丽阿姨不知道我们不许你玩枪，但是我又不想伤害她的感情，因此我不打算把玩具枪退还给她。你可以拥有这把枪，但是在你玩之前，咱们得先定一些规矩……"

我的好朋友丽莎曾经送给我的女儿米兰达一个性感十足的芭比娃娃。我不希望米兰达玩这种玩具，因为我觉得芭比娃娃过于"性感"，过于"完美"，为小女孩设置了不可实现的目标，可能会让她因为自己的外貌和身材感到自卑。但是，最终我勉为其难地接受了这份礼物。当然，丽莎的礼物并没有带来世界末日。芭比娃娃并没有削减米兰达阅读图书的热情，也没有终结她想成为一名医生的志向。现在，米兰达12岁了，她既没有疯得像个假小于，也没有特别在意自己的身材。我认为，如果当初将丽莎阿姨送给米兰达的礼物强行夺走，对她造成的伤害肯定会大得多。

还有一个朋友，他从外地千里迢迢地来看望我们，在我儿子凯尔生日的时候送给他一个特别危险的玩具。当时，为了不让朋友和我的儿子都感到尴尬，我除了"谢谢"什么也没说。后来，等朋友走后，我趁着凯尔被其他礼物吸引过去时，将那件危险的礼物收起来，放在一个高高的架子上。我们几乎将那件礼物忘得一干二净了，直到今年偶然清理时才发现还有这么一个东西。一件玩具可能不适合4岁的孩子，但是对8岁的孩子来说可能刚刚好！

如果你的孩子看起来对具有进攻性和暴力的游戏格外着迷，应该想一些建设性的方式，通过活动量大的运动释放他的精力和冲动，比如，游泳、骑自行车，或练空手道。同时，还要对孩子看的电视节目和电影有所限制。他有可能和你争辩某些东西是否有害，虽然不能断定它们有害，但至少可以肯定它们绝对无益。

说"不"，并坚持到底

1．在做出明确的决定前先不要对孩子断然说"不"。千万不要制定连你自己都不愿坚持下去的规定。如果孩子一撒泼打滚或者又哭又闹，你就举手投降，妥协示弱，那你就是在无形之中教孩子：凭借"一哭二闹三上吊"这种胡搅蛮缠的手段，就能得到想要的东西。

2．在没有看到玩具实物的时候，你决定不买这种玩具，孩子可能非常容易地就接受你的决定。但是当你们走进玩具商店，当他面对着充满吸引力的玩具，只能眼巴巴地看着却不能带回家时，麻烦的时刻就会来临。这个时候试试下面这些方法吧：

★记住"打岔"的妙用，转移他的注意力。告诉你的孩子他可以买些什么，而不是一味地强调他不能买什么。举例来说吧。

你的孩子在商店里问："妈妈，给我买一双冰刀鞋吗？"你认为那样太危险，可以回答说："我可以给你买一双旱冰鞋！"

"爸爸，看呀！看那把驳壳枪，真酷！我们把它买下来吧！"面对这样的请求，你可以这样回答："今天你只能挑一副羽毛球拍或国际象棋！"

★你的孩子可能已经接受了你的决定，但那并不意味着他喜欢这个决定。他指不定在什么时候就会提出抗议，宣泄他的抵触情绪。比如，在你们去玩具商店给他弟弟买生日礼物时，他可能会闹出点什么事情来。当他开始央求你或者哭闹的时候，语气坚定地给他一个"命令"。如果他继续争辩，顶嘴，在必要的时候可以采用"重复命令技巧"、"警告"和让他"面对后果"等方法，重申一遍你的意思。（可参见第十九节中"在百货商店央求买这买那"以及二十一节中"隔三差五地伸手向你要钱"中的相关讨论。）使用"重复命令技巧"，如："我们今天来这儿只是给你表弟买生日礼物，不能买别的东西。""警告"他再继续下去会面对什么"后果"，你可以这样说："如果你再缠着我闹腾的话，回去的路上我可不打算停下来给你买冰淇淋吃啦。"如果有必要，一定要保证说到做到！

3．总的说来，当孩子因为玩具和你产生冲突时，不要训斥和责骂他，也不要向他解释。因为孩子正在气头上，基本上不可能清醒地思考你说的话，也听不进你的解释，你只会白费口舌，浪费精力。不过，在当天事情过后，或者到了晚上，可以对他做个简短的解释，让你的孩子明白你之所以不买那个玩具是因为你担心暴力、性观念和种族歧视等问题影响他的成长，或者担心他会沉迷于此，浪费大好光阴，而他想要的玩具正好存在这些问题。你可以这样说："妈妈不希望你成为有暴力倾向的人，我不给你买玩具水枪，是因为我不希望看到你端着枪对着别的小朋友喷水，嘴里喊着打打杀杀……"

第50节：挑食(1)

挑食

Finicky Eating

问题所在

你的孩子吃东西非常挑剔。你为全家人做的饭菜他不吃，偏偏要你再专门为他做一份饭菜。要么就是正常吃饭的时候不好好吃，到了上床睡觉的时间却吵着要吃零食或点心。你发现自己给他吃了太多的垃圾食品，当然，你本来不想让他吃这些没什么营养的东西，但是他只吃那些东西。唉，你又有什么办法呢！

你希望自己为全家做出来的饭菜每个人都爱吃，而且还希望每天晚上只做一次饭菜，不需要为某个嘴巴特别刁的小家伙"开小灶"，另做一份。

认真想想

在食物的"竞技场"上，孩子对父母有着绝对的控制力。世界上大多数民族和文化都将"养育"和"喂养"画等号，说白了，就是像母亲一样照顾孩子，给孩子喂食。孩子一不吃饭，大人就慌了，如临大敌。父母的这种担心从很早就开始了。当刚刚出生的宝宝过了一个星期才学会吮吸母乳时，做父母的一定心慌意乱；等宝宝长大到几个月，我们又开始盘算着什么时候应该添加辅食；等孩子刚刚学会走路，我们又开始为蔬菜和肉菜各占多少比重而劳心费神；随着孩子一天天长大，我们又想知道是否应该准许孩子吃糖，以及什么时候可以吃人工制造的食品；等到孩子到了上学的年纪，这个时候他们只喜欢吃汉堡包、薯条、披萨之类的东西，我们又开始担心这些垃圾食品会让他们营养不良。

现在，我在这里郑重宣布：对于父母放纵孩子养成不良饮食习惯的做法，我主张采取强硬措施。我坚决反对这么做！

你固然不希望家里有任何一个人饿肚子，但是你也肯定不愿意全家一日三餐吃什么完全受到孩子的牵制和摆布！许多人本来很喜欢做饭，但是当他们看到餐桌上的食物样数一天天减少，每天尝到的只是孩子愿意吃的东西，做饭的兴趣和热情也不由得随之减少。

我建议，饮食计划要简单，但营养要均衡且充足，让孩子学会对自己的饮食负责任。父母最好不要过多地介入，因为这样会导致孩子饮食紊乱。

如何让孩子健康地饮食？

1．计划好全家一日三餐该吃什么。你的孩子可以提出他自己的要求和意见。除了你打算做的一些食物之外，还要为胃口挑剔的家伙做一些有营养的主食，比如面条、米饭、面饼等等。

第51节：挑食(2)

2．如果你喜欢，还可以准备一两样小吃或点心，但是要确保你端上餐桌的都是健康食品，比如，水果、新鲜蔬菜，或酸奶、酸乳酪等。最新的营养指南提倡多吃水果、蔬菜、全谷类和豆类食物，减少牛奶、奶制品和肉类蛋白质的摄入量，少吃脂肪含量高的食物，保证每天摄入适度的卡路里。决定吃什么时，你最好以以上信息为参考标准。

3．总的原则是，不要给孩子吃其他零食，因为吃了零食后，孩子到吃饭时往往胃口不好。如果你想对"草本生"的瓜果蔬菜"网开一面"，可以放一盘水果在餐桌上，或者把黄瓜、西红柿之类的瓜果蔬菜切好放在冰箱里。有一条规矩在许多家庭中都非常有效--吃饭时端上餐桌的那些食物，孩子想什么时候吃就什么时候吃！比如，苹果、草莓、黄瓜、西红柿、莴苣、胡萝卜、蔬菜沙拉、全谷类的饼干、麦片或煮鸡蛋等等。

4．尽可能避免吃油炸、用盐腌制、添加有人工色素和香精的食品，还有甜食。这些东西不但有损健康，还会破坏孩子对其他食物的味觉。如果他们经常往肚子里装炸薯条，往嘴巴里灌可乐，那水果的自然甜份、蔬菜的清淡风味，还有芳草和香料等调味品的自然清香就难以满足他们的味蕾。如果你不希望他吃薯条，不希望他喝可乐，那就不要给他买！

5．明确地表达你的期望：希望吃饭的时候每个人都在家，可以坐下来一起用餐。如果大人们出门在外忙工作忙应酬，根本无暇赶回家吃饭，那也要想方设法至少一周在家和大家一起吃几顿饭。有的家庭形成了惯例，定在星期天一起吃晚餐或午餐。还有的家庭则认为早餐是绝佳时间，全家人可以在一起相聚片刻，其乐融融、热闹非凡。

6．除了赞美做菜的手艺之外，谈话的中心不要集中在饭菜本身。可以聊一聊这一天都发生了一些什么事，或者这个星期打算干什么，

会有什么活动。当然，也可以说说吃得正欢的那个孩子，他可能在尝试着吃某道新的菜肴，或者开始吃他以前不吃的菜，等等。父母对一个孩子的夸奖往往会激励另一个孩子。

（富兰克林正在大口大口地吃豆子。）

妈妈："富兰克林，你一定非常喜欢吃这些豆子吧。"

拉尔夫："妈妈，我也吃了，味道不错哟！"

妈妈："拉尔夫，你也吃了，太棒啦！"

7．如果你的孩子挑食，每次给他的食物不要太多，一两勺就足够了。这会让食物看起来更有吸引力，他通常会要更多。

8．不要纠缠不休地追着孩子让他吃这个吃那个！你可以定下规矩："你们必须把每道菜都尝一次。如果那道菜你不喜欢，就不必再吃了。"我的孩子经常在尝了一口他们原本认为自己不喜欢的食物之后，做出这样的反应："味道很不错哟！"或者"妈妈，再多给我夹点儿那个菜。"他们总是这样接连不断地给我惊喜。

对于孩子不爱吃的一些食物，一些家庭采用了"吃三口"的规则，颇有收效。当然，要注意，不要强迫孩子连吃三口，让他噎住！不要过分地逼他吞下实在不爱吃的食物，甚至到让他恶心作呕的地步。有的孩子就是受不了葱或芫荽的气味，你也可能有自己"打死都不吃"的某种食物吧。

第52节：挑食(3)

9．吃饭的时候不要开着电视（偶尔吃披萨看电影的时候除外）。

10．不要永久性地放弃某种食品，如果你的孩子对某种食物不感兴趣，一看就皱眉头，比如，全麦面包、通心粉、米饭、某种蔬菜等等，先将这种食品从你的菜单中删除，过一两个月再做一次给孩子吃。孩子的口味变化非常之快。我的孩子现在就经常要求我做一些东西给他们吃，而这些东西正是他们几个月或几年前连看都不愿看一眼的食物。你也会和我一样感到惊奇吧！

11．做饭也要发挥创意。比如，做三明治时，可以上面用白色的面包，下面用全谷类的棕色面包，孩子会觉得很好奇。煎鸡蛋入盘时，可以在上面点缀几枚小西红柿，引发孩子的注意力和食欲。吃饺子或者烤面饼时，不必循规蹈矩做成固有的形状，可以捏出各种动物的造型。另外，父母还可以带上挑食的孩子一起去买菜，让孩子自己动手参与做饭，帮忙摆桌子，品尝自己的劳动成果总是会觉得格外香。

12．不要过度地纵容家庭成员之间截然不同的口味。要想方设法鼓励家里的每个人吃同样的饭菜。曾经一度，我的两个孩子从来不会在同一时间想吃同样的食物，我差点儿被折磨得崩溃。为了鼓励我的儿子凯尔吃面条时用番茄酱调味（那是他妹妹米兰达的最爱）我一开始往里面偷偷放一小勺番茄酱，然后加上他最爱吃的鱼子酱。在过去的一年中，我逐渐增加番茄酱的量，上个星期，我惊讶地听到凯尔对我说："妈妈，给我多加点儿番茄酱吧！"要知道，这可是他妹妹经常说的话哟。

说"不"，并坚持到底

1．如果你的孩子说出"这可真难吃，让我觉得恶心"或者"啧啧啧，这个臭得像大便"之类的不雅评价，立刻责备他：

"对我的厨艺如此不友好的评价在餐桌上不受欢迎！如果你不想我下次还做这道菜．请你吃完饭之后再告诉我！"

2．当你清清楚楚地定好规矩后，不要理会孩子的不雅评价，转而谈论其他的话题，或者转移注意力，或者关注正在好好吃饭的孩子，或者和其他人交谈。

乔伊："我讨厌吃这个。"

詹姆斯："我喜欢吃。"

爸爸："詹姆斯，我很高兴你喜欢这个。好啦，孩子们，跟我说说你们今天的足球比赛吧。"

乔伊："爸爸，我能再吃些鱼吗？"

詹姆斯："你怎么喜欢吃那玩意儿？"

爸爸："当然可以，乔伊，把你的小碗递给我。你还想再来点米饭吗？"

当然，如果孩子一直说那些不雅的评价，你可以让他面对"后果"或进行"计时隔离"，让他离开餐桌几分钟。

3．如果你的孩子不吃饭，平静地告诉他："你必须吃三口。"或者"我希望你尝一口。"给他一个"提醒"也许会有帮助。你可以这样说："记住！今天晚上我可不会再准备任何饭菜了。"然后不要管他吃还是不吃。你的底线是"不要因为让他吃东西而起冲突"。

如果你说："今天晚上你想吃甜点的话，就得吃三口炖肉。"有的孩子会积极响应你。虽然拿糖果类的甜食当奖励并不是那么好，但更不好的是，吃饭变成一场斗争。如果你通常会在吃饭时端上一些甜点，那就定下一条规矩：甜点是一份小小的奖励品，任何人只要好好吃饭，就能得到。总之，不要将甜点平白无故地分到每个孩子的盘子里。

第53节：挑食(4)

4．如果有孩子撅着嘴满脸不高兴，并且拒绝吃已经做好的饭菜，家里的所有大人要事先约定好：谁都不能从餐桌边起身专门为他另做饭菜。对于这样的孩子，千万不能娇惯纵容，你可以有两种选择：

★干干脆脆、直截了当地说"不"。不迎合他的要求，不惯他的坏毛病。

★对他说："如果你不喜欢桌子上的这些东西，那你自己拿水果吃吧！"如果孩子稍大一些，可以让他自己动手炒鸡蛋、凉拌胡萝卜，或者吃点儿面包。让他自己冲点儿芝麻糊或燕麦粥也可以，但是不能让他吃含糖量很多的东西，更不能让他吃你用来做奖品的甜点。

我更倾向于选择第一种说"不"的方法，但如果你更喜欢后一种"让他自己动手"的办法，那也可以。不过，你最好要求他在"自己动手"之后把弄脏弄乱的地方清理干净、收拾整齐。

5．如果你的孩子因为某些原因变得粗暴无礼，或者表现出具有破坏性的行为，应该让他离开餐桌一段时间。你可以正儿八经地对他进行"计时隔离"，或者直接对他说：

"到你自己的房间去，你什么时候打算好好说话了（或脚不乱动，或能用勺子吃饭，而不用手抓，或嚼东西的时候闭上嘴巴），那就什么时候再回到餐桌边继续吃饭。"当然，如果他和你据理力争，或者顶嘴抗议，不要理他。

6．如果你的孩子彻头彻尾地拒绝吃饭，那就不要管你之前定下的"尝一下"、"吃三口"之类的规矩了。对孩子来说，偶尔一顿饭不吃也不会有什么危险，除非他在这段时间体重陡然减轻，在这种情况下要咨询儿科医生。记住，你的底线是，不要因为让他吃东西而起冲突。

只是要求他在大家吃饭时坐在餐桌边。当你们边吃边聊的时候，不要把他一个人撇在一边。如果他什么也不吃，也没有选择自己动手

做点儿什么吃的，过后也不要再为他专门准备什么。饿了他自然会吃，如果他晚上不觉得饿，到了第二天早上吃早餐时很有可能会大吃一顿。

7．如果你们全家一天吃三餐饭，但是你的孩子到了吃饭的时间却总是习惯说不饿，那你得好好检查一下他的饮食习惯。留心看看你的孩子是不是在放学回家的路上买汉堡包吃了，有没有到同学家胡吃海塞一肚子的垃圾食品，或者对他的床底来一次"突然查抄"，看看他是不是趁着万圣节、复活节、圣诞节、情人节和家人生日积攒了好几个月的糖果，并藏在他的床底下。

8．不要听信孩子在上床睡觉时哼哼唧唧地说"我好饿呀！我好饿呀！"之类的哀求，这往往是他们耍的小把戏，通常是"醉翁之意不在酒"。这很有可能是一种"缓兵之计"，就是想拖延上床睡觉的时间。有一种很好的回答："早点睡吧，那明天早餐你就可以美美地大吃一顿啦。"斗智斗勇就在这样的时刻！

9．如果你担心孩子可能有厌食症、食欲缺乏症或者暴食症，或者你发现孩子的体重明显减轻或增加，这些都是抑郁的迹象，请立即带孩子去看医生。

第54节：贪吃甜食(1)

贪吃甜食

Sweets

问题所在

你的孩子常常嚷着要吃糖果和口香糖，喜欢喝甜丝丝的碳酸饮料，每天晚上都想吃甜点。生活中那么多的节假日和生日聚会，都是她吃甜食的大好机会，她已经吃得够多了。每当她提出要吃糖果的请求时，你可千万不能轻易让步，否则，她的牙齿就算完蛋了。你想对孩子贪吃甜食说"不"。孩子能不能不吃甜食？哪怕他有一半时间不吃甜食，并且能心甘情愿地接受这一事实。

认真想想

这个世界充满了各种各样的诱惑，但并不是所有的诱惑都对我们有好处。富含糖分和奶油的食物就是这样的一部分。在这个问题上，你可不能把决定权交给孩子，由着他的性子来。你和你的爱人不得不再次充当"大恶人"，我们姑且形象地称你们"甜食警察"吧！

许多家庭一直想方设法地不让孩子知道还有甜食这么一种食物，直到孩子不经意间接触到甜食。遗憾的是，他们接触甜食的机会实在是太多太多啦，比如，少不了奶油蛋糕的生日聚会、糖果随处可见的万圣节、空气中都弥漫着巧克力香味的情人节。不让孩子尝到甜食的"甜头"是个不错的方法，至少有好几年你不用为孩子贪吃甜食而劳心费神。

有的父母更是不遗余力，参加聚会时，随身带上可替代甜食的食物，比如葡萄干、饼干、水果、酸奶之类的东西，希望能够将孩子的注意力从蛋糕和碳酸饮料上转移开来。无疑，等孩子再大一些，她就会发现自己和聚会上的其他人得到的"待遇"有所不同，包括她的妈妈都在大口大口地喝着可乐，一边意犹未尽地舔食粘在手指上的奶油。

这种"只许州官放火，不许百姓点灯"的"双重标准"带来的损害可能比有所控制的甜食所产生的损害大得多。

你希望保护孩子的牙齿健康，不愿看到糖果过早地蛀蚀她的牙齿；你希望孩子一直都有超好的食欲，能够好好吃饭，吸收充足的营养；你希望孩子贪吃甜食的坏习惯就此打住，不要继续发展下去。你可能觉得家庭自制的甜品或者"自然天成"的甜食还不算太糟糕，但是你肯定特别反感含有大量化学物质的"水果饮料"、甜得发腻的面包和蛋糕、含糖或不含糖的泡泡糖、口香糖，以及加有人工色素的任何甜食。

无论你对健康和亚健康食物持何种态度，有何种见解，你都会一次又一次地面对一系列的问题--什么时候可以让孩子吃甜食？应该让他吃哪种甜食？吃多少甜食才算适度？事实上，你需要时不时地对甜食说"不"。或许这句古老的箴言--"万事皆有度"才是这些问题的解决办法。

如何尽量让孩子少吃甜食

1．要减少孩子的甜食摄入量，最简单的办法就是不要在家里存放一丁点儿甜食！

2．注意你自己有没有嗜吃甜食的习惯。孩子常常是我们怎么做，他们就怎么做，而不是我们怎么说，他们就怎么做。"身教"往往重于"言传"。我有一个朋友，她坚持要求自己的孩子吃健康的全谷类食物，但是她自己却极其爱吃那种外面裹着糖衣、用人工色素调制得五颜六色，咬起来嘎嘣嘎嘣直响的小零嘴儿。我曾经提醒她，她在打一场必输无疑的仗。如果你不得已"只许父母放火，不许孩子点灯"，那你在吃甜食的时候，最好别让孩子看见！

第55节：贪吃甜食(2)

3．制定一套明确的饮食计划（可参见第十节挑食）。一日安排早中晚三餐，适量加点儿健康小吃。少吃富含脂肪、糖分和盐的食物。如果甜食只是营养食品的补充物，而不是替代品，那么喜欢吃甜食对身体健康产生的不良影响就小多了。

与你爱人在甜食问题上达成共识，保证教育的一致性，惟其如此，你们才不会在管教孩子时相互"拆台"。你们允许孩子吃多少甜食？多长时间吃一次甜食？吃哪一类的甜食？口香糖、碳酸饮料、高糖的麦片、加有人工色素的甜点？如果你们对这些问题有着截然相反的意见，那就相互妥协一下，采取折中办法吧。

想一想"万事皆有度"这句箴言。允许孩子吃甜食也要有度。你不需要每天晚上都提供饭后甜点。我们家就将吃甜点的次数减少到了一个星期两次，一次是星期五吃过晚饭后，一次是星期天的正餐后。孩子们已经适应了这种安排，而且看起来更喜欢这样的"待遇"。

4．让你的孩子理解你制定的"甜食规则"，并严格地遵守这些规则。一旦孩子知道并理解了为什么要这么做，那么在聚会、节假日、外出用餐，或有亲朋好友来家里做客，给孩子带来糖果的时候，你就可以放松一下对他们的管束。

5．根据你孩子的行为和习惯来制定有关吃甜食的规定：

★你应该考虑到将甜食与口腔卫生结合起来。如果你孩子能够坚持认真刷牙或用牙线洁牙，而且从牙医那里得到的情况证明他的口腔和牙齿都很健康，你可以处理得更灵活一些。

★根据你孩子对甜食的嗜好程度见机行事。从目前看来，我的两个孩子米兰达和凯尔对垃圾食品还是非常有节制的，不像他们的妈妈我。我也一直在努力地向他们学习。每逢节假日，糖果冒出来的时候，他们总是先问我们，征得我们的同意之后才吃，而且一两颗糖果似乎就能让他们满足。

然而，对于另外一些孩子来说，糖果的诱惑实在是太大了。我的女儿米兰达有个朋友叫艾比，只要她一到来，就会将糖果大把大把地抓走，一整盘的糖果一会儿工夫就会消失得无影无踪。艾比在家里是不许吃甜食的。也许是"糖果禁令"激发了艾比对糖果永不满足的渴望；或者不管艾比在谁家都会这样，因为她有可能是属"蚂蚁"的，天生就嗜好甜食。如果你的孩子也像艾比那样，最好不要让她看到甜食。

★要让健康的食物和零食入孩子的"法眼"，并且随手就能拿到。一盘橘子可能就会让你的孩子忘记去找甜饼；冰箱里的方块奶酪也能让她免于饥饿，抵御一番甜食的诱惑。

★万圣节是处处可见糖果和甜食的节日，也是最难抗拒甜食诱惑的一个夜晚。因为在这个节日，孩子们会穿上万圣节服装，拎着南瓜灯，带着大口袋去挨家挨户讨糖，口中念着"trick or treat"（给糖，给糖，没糖就捣蛋）。这一天你得帮孩子一把。

我的牙医建议我"你还是举出白旗，自认投降吧"。我的建议是这一天不必管得太严。告诉你的孩子可以吃他们想吃的任何甜食，但是在他们上床睡觉后你会将剩下的甜食全都扔掉。孩子们知道你做出这样的安排，一定会乐坏的。他们会大吃特吃，直到他们一看见糖果就反胃。是的，他们最终肯定会自动住嘴的。小家伙们知道自己不可能在那个晚上将所有的糖果都吃掉，因此，他们在选择吃什么糖果时，一定会精挑细选。

第56节：贪吃甜食(3)

当他们心满意足地钻进被窝时，你就要按照先前约定好的，将其余的糖果全都扔掉。如果你觉得这个安排有些苛刻或有点极端，那就让孩子们选出一样作为第二天的甜点。将大把大把好端端的糖果扔掉，你一定感觉有些浪费，甚至有些古怪吧，但是万圣节过后，孩子们的床底下就不会有一袋袋黏黏糊糊的糖果天天诱惑他们了。

说"不"，并坚持到底

1．如果你的孩子在吃饭前吵着嚷着要吃糖，你决定给她的回答是"不"，那就清清楚楚地告诉她。俯下身去，看着她的眼睛，直截了当地说："不行，马上就要吃饭了。"如果看上去她正打算接受你的"拒绝"，你可以说："谢谢你的理解！"

还有一个好办法，那就是告诉她可以吃点儿什么。你可以说："你是饿了吧？那儿有胡萝卜、芹菜、面包和花生，你可以先吃一点儿。一会儿我们就可以吃饭了。"

如果她开始揪着你的衣襟，撅着嘴巴撒娇吵闹，或者摆出一副可怜兮兮的样子哀求你，立即将你的目光从她身上移开。如果还有其他人在场，平静地转过身去和别人说话。如果只有你一人，那就离开房间，到别的地方专心致志地干别的事情。

2．记住，你可以告诉她你不会理会她。比如，你可以这样说："我的回答就是"不"。我正在和汤姆叔叔说话，我不会听你为了吃糖而吵闹不休的。"

说完这些就将注意力转回到朋友身上。无论她怎么哼哼唧唧，都不要理会她，直到她渐渐平静下来。如果她停止了哭闹，但是还待在你身边，你可以对她笑一笑，或者轻轻抱一下她，或者轻声说一句："谢谢！"然后继续和朋友说话。

3．如果她开始大发脾气，大吵大闹，躺在地上撒泼打滚儿，大声尖叫，腿脚四处踢，你有三种选择：

★这是我最喜欢用的一种方法--完全不理不睬，直到她渐渐平静下来。这是一个好机会，一旦你赢得了胜利，就能借机树立父母的威信，而且还能减少以后出现类似情况的可能性。继续专心和朋友交谈，就像这是世界上最重要的事情一样。面带微笑，露出你洁白的牙齿，若无其事地和朋友说话。你可以请求朋友的帮助："配合我一下，帮我搞定这件事。狠心不理会孩子可不是我的拿手戏呀！"或者可以这么说："我带你去看看我种的花吧！（或者我画的油画，我最近织的毛衣，总之，说什么都行）"然后带着你的朋友到别的房间去。

★使用"如果／那么"协议：

"如果你能好好地跟我说，那么我就会听你说。"

这个时候也要转过身去继续和别人说话，不要理会她，直到她控制好了自己的情绪，而且她能"用她的语言"好声好气地和你说话，而不只是降低她这个"高音喇叭"的分贝。

★"警告"她将面对的"后果"：

"如果你继续这么高声尖叫，我就让你进行"计时隔离"，让你到里面好好反省。"

当然，如果她不能在短时间内停下来，你一定要说到做到，立即展开"计时隔离"。

★如果她停止发脾气或尖叫，不再为口香糖或别的什么甜食吵闹，或者像什么也没有发生一样开始玩游戏，或者改变话题，或者开始做你喜欢的另一件事，立即给予表扬。

第57节：语言不文明，出口成"脏"(1)

第三课 对不良的表现说"不"

是的，家里的每个成员都很重要，每个人都有权利捍卫自己的习惯和个性。然而，当你的孩子出口成"脏"，当他执拗地去做某件事或索要某个东西，当他在家庭情况不允许时仍然要养宠物，当他把音响开得震天响时……你也许需要重新考虑"公平"的定义。在他成年之前，教会他尊重他人吧，对他的不良表现坚决说"不"！

语言不文明，出口成"脏"

Swearing

问题所在

你的孩子突然变得爱说脏话和粗话，经常骂人，或者说一些无聊的不雅之辞。他专拣那些让你生气的话说，常常噎得你不知如何应对才好，让你在人前尴尬得无地自容，甚至气得你捶胸抹泪。不管是在家里，还是在热闹非凡的大街上，还是在他奶奶跟前，他都能出口成"脏"，你禁不住大为光火。你简直不敢相信你的孩子竟然表现得如此粗俗无礼，缺乏家教！面对这个问题，到底该怎么办呢？

认真想想

孩子说话是否文明礼貌，这是大多数父母都非常关心的一个问题。孩子在说话时可能会因为用语不当而激怒别人，惹来很多麻烦。大多数父母，不管他们有多么宽容大度，也不管他们有多么松懈怠慢，也不管他们多么思想开明、不拘小节，当听到孩子嘴里吐出不堪入耳的脏话和粗话时，都会觉得无法忍受。

孩子之所以会说脏话，原因林林总总，五花八门，但是我认为，归根结底不外乎三个原因：想引起大人的关注。宣泄愤怒不满的情绪。偶尔故意地中伤别人。

阐述这几条原因就容易得多了。有人认为，孩子出口成"脏"是充满痞气的下流的语言习惯。他们在说话聊天时接二连三地蹦出脏话

来，就像往汤里不断撒胡椒粉一样，脏话成了他们语言的调剂品。他们之所以会这样，是因为他们的朋友就是这么做的，或者他们将这些话当做猛烈的武器，用来直接对抗父母。

我认为，孩子之所以会说脏话，是因为他们听到家人或其他孩子说过这样的话，就想亲自试一试，结果发现这些话会激起父母的强烈反应，就像其他的坏习惯一样。孩子会继续说脏话，为的就是让父母再次关注他们，表现出激烈的反应。他们会觉得这样很好玩。

对付孩子说脏话有两大步骤：

1．孩子说哪些话是可以接受的？哪些话是绝对不行的？就这一点与你的爱人达成共识。

2．对孩子的语言设定限制，加以管束。孩子一说脏话，就立即采用相应的办法制止他。

如何阻止孩子说脏话

1．注意你自己是否用语文明！孩子常常是我们怎么做他们就怎么做，而不是我们说让他们怎么做，他们就怎么做。所谓言传身教，身教往往重于言传。相信我吧！这一点绝不会有错。因为我自己也有在一些场合说脏话的毛病。当我要求孩子不说脏话，与他们较量时总会遇到阻碍。我曾经试图劝说自己，为自己也为孩子开脱。我对自己说，讲脏话和粗话有什么大不了的？就和开车、喝酒、熬夜一样，等孩子长到二十来岁，这些事情无论是哪一种他们都会做的，那是他们的"特权"，到那个时候没有人会说三道四。这样的想法本来听起来也挺合乎逻辑，但是结果却不能让孩子养成我所期望的好习惯。我不得不首先把自己的嘴巴"放干净点"，让自己的语言文明起来。

第58节：语言不文明，出口成"脏"(2)

2．让你的孩子明白有些话是不能说的。向他们解释有些话会伤害别人的感情、给别人带来尴尬，而且是不文明、粗俗的表现。还有一些亵渎宗教和种族的话，带有性别歧视的话，则是别人无法容忍的！

3．很小的孩子会说一些不雅之词，他们甚至连什么意思都不知道。在这种情况下，不要表现出非常生气的样子。最好的办法就是置若罔闻，权当没听见好了。孩子们已经意识到，他们一说"你是一个大屁屁"、"你是臭便便"之类的脏话就会引起别人的激烈反应。你只需要向他表明你不会搭理他这种不雅的言行就可以了。你可以说：

"我的耳朵听不到那样的傻话。它们对我不起任何作用。"

然后转过身去，拿起一张报纸浏览新闻，或者干点儿什么别的事情。即便接下来如你所料，他说出更多这样的脏话，也不要理会，最终他肯定会自觉无趣，不再说那样的话。

4．当孩子到了上学的年龄，在家说脏话时，一开始尽量不要理会他。不予理睬这种办法真的可以阻止孩子说脏话。我认为，在家不理会孩子说脏话，在公共场合对他不文明的语言加以管束，两者结合起来使用，是纠正孩子说脏话这一不良行为最快捷、最有效的办法。为什么不予理睬这种方法对于2～14岁的孩子如此管用？那是因为在大多数时候他们说脏话都是为了让我们大人表现出激烈的反应，开始关注他们。如果我们没有任何反应，他们也就觉得说脏话没有什么"杀伤力"，因此不会再说了。记住，通常情况下，孩子不会在自己一个人的时候说脏话。

5．允许孩子在心情不爽的时候使用一些语言宣泄他的沮丧或愤怒等负面情绪。我的儿子凯尔让自己不说脏话的办法就是切换到德语，用德语中的脏话发泄情绪。我不知道他是从哪儿学来的那些词语，不过因为听不太懂，所以没觉得有多么刺耳，容易忍受多了。

有那么一阵子，我们一家人从一本流行小说中得到启发，学会了一句无厘头的话。只要一遇到什么不顺心的事情，我们就会脱口而出。我们经常能听到从家里的各个角落里传来这样一句"哦！好个南瓜皮！"

6．如果你的孩子说话得体，用语文明，要好好地表扬他。如果在他非常沮丧或愤怒的时候，你还能听到他使用尚可接受的语言发泄他的情绪，对他说一声"谢谢"，感谢他如此有"绅士风度"。在此之前，如果他说话一直非常难听，经常说粗话和脏话，那你应该为他的这次进步给他一个小小的奖励。

7．不要把孩子的脏话看成是针对你个人的。稍大一点的孩子可能从其他孩子那里学来一些脏话，回到家里像"做试验"一样说出来，看看会激起什么样的反应。如果你反应过激，他可能会变本加厉地说那些话，因为他从你的反应中感受到了这些话非常有"杀伤力"。用平静的语气提醒他一下就可以了。比如，你可以这样说："格雷格，我希望你不要在家里说那样的话。"

第59节：语言不文明，出口成"脏"(3)

你可能会听到他若无其事地回答："好的，妈妈。"简单的提醒真的能如此有效吗？这可说不准！

8．孩子说了什么不中听的，你自己把那句脏话说一遍，如此不避讳可以减少脏话的"威力"。比如说，你的孩子把什么东西碰倒了，刚巧砸着了他的脚。他立即大叫一声："哦！真他妈的见鬼！"你可以平静地应对："哦，你伤到了脚，我很难过，但是，当我在你旁边时，请不要说"真他妈的见鬼"这样的脏话。"

9．采用"优秀表现记录表"这一妙招。其中设置一条"只需一次提醒就能使用文明语言"，再设置几条其他的要求，至少有三项内容是你的孩子能轻松做到的。

如果他一整天说话都很文明（可以允许他说走嘴一次），可以在"只需一次提醒就能使用文明语言"一栏上贴一张贴纸，以示奖励。如果他将这些忘得一干二净，表现不好，那就让这一栏空着。多多夸奖他的成功之处，暂不理会他做的不好的地方。

将孩子得到的奖励贴纸与他可获得的奖励挂钩。周末的时候，让孩子将得到的奖励贴纸收集在一起。举例来说，如果每天的奖励贴纸值1分，经过一个星期，如果他能得到6分，他的"财宝箱"里就又会多一件宝贝啦。

说"不"，并坚持到底

1．尽管你采用了积极的教育，或者低调的引导，但是你的孩子还是依然故我，继续出口成"脏"，那就让他面对"后果"吧。在此之前，给予"警告"往往非常有效。"警告"起到了"提醒"的作用，这样一来他就清楚地知道你对他抱有什么样的期望，以及接下来会发生什么。这无异于给孩子一个锻炼自制力的大好机会。面对"后果"就意味着失去某件东西或某种特权。采取后果惩罚的条件是：

★这个后果对你的孩子有意义，他很在乎，不会无关痛痒。

★你能掌控局面，保证惩罚的实施。

★你也愿意拿走这件东西或取消他的某种特权。

★这种惩罚方法造成的伤害最小，时间最少。

有的家庭发现，孩子一说脏话就罚他的款，每说一个脏字罚25美分，这种

惩罚手段立竿见影、快速有效。在公共场合，采用"计时隔离"的惩罚方式也

很管用。另外，和通常情况一样，取消看电视的时间，或者减少玩耍的时间也

非常有效。

2．千万，千万，千万不要拿肥皂给孩子洗嘴！有的父母一怒之下会逮住孩子，一边拿肥皂洗孩子的嘴，一边气呼呼地说："让你这张嘴尽说脏话！让你这张嘴尽说脏话！现在我就给你洗干净！"我确实在无意间听到有的家长说这样很管用，但是这很难称得上是"伤害最小"的惩罚。

第60节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(1)

四处闲逛，争辩"可别人都能那样"

"But Everyone Else Can"

问题所在

你的孩子非常执拗地请求你允许他做一些事情，而你则认为那是他不该做的事情，比如说那件事情很危险，或者你的孩子还太小。他往往会不服气地争辩或抱怨："可别人都能那样！"或者"我所有的朋友都可以这么做！"看看他都想做些什么吧！他想在车来车往的街道上骑车、天黑后还在外面玩不回家、呼朋引伴去看电影，或者离开学校操场去快餐店胡吃海塞……

你希望你的孩子在任何时候都安然无恙，希望他遵守规则。他不必喜欢这些规则，但是一定要好好遵守。你一点儿都不想为这些事儿每个星期都和他争论一次。

认真想想

每个父母都会面临这种两难的境地：如何保护孩子，但同时又不会过度保护他。父母一方面想保证孩子的安全，另一方面又要增强孩子的独立意识，提供更多机会培养他的责任感，到底该如何平衡这两大切实的需要呢？

当你的宝宝学走路时，你需要放开双手，冒着让他摔倒的风险。如果你坚持一直扶着他、抱着他，他永远都学不会走路。同样的道理，一个4岁的孩子需要探索他所在的院子以外的世界；一个10岁的孩子需要探索他邻近的地方；一个14岁的孩子则需要探索他生活的整个社区。周围的环境并不总是安全的。当放手的机会出现时，每个做父母的都应该做出最准确的判断。你的孩子当然希望自由自在、无拘无束地生活，你对他说"不"，他会大发脾气，但是最终你还得给孩子制定规则，只有这样你才会感到放心。当你制定这样那样的规则时，你

的孩子会分外反感，但是他在潜意识中会懂得你之所以这么做，是因为他的安全是你最关心的事。

小心哟！不要对孩子的任何要求都条件反射般地说"不行"。每当你的孩子要求培养独立的机会时，你都要好好想一想，切忌将"不"字脱口而出！仔细想一想，在你不假思索说出"不行"的冲动背后，隐藏着哪些担忧和潜在的危险？再回头看看你还有没有别的选择，能不能再妥协一番？有没有什么办法让你既答应他的请求，又不会将你的孩子置于危险境地？同样的道理，如果你对孩子的任何要求都条件反射般地说"可以"；或者你本来想对孩子说"不行"，却又不想闹得大家都不愉快，希望不惜一切代价避免和孩子产生冲突，于是违心地说"可以"，答应孩子的请求；或者你觉得即使对孩子说"不行"，拒绝他的要求，最终你也管不住他，不管怎么样孩子都会为所欲为，做他想做的事，那么请记住：为人父母者的一大责任就是保证孩子的安全！

这个世界实在是太危险了！对孩子加以管束，定下一些规矩，对于保护你孩子的安全来说，是完全有必要的。当你对孩子设定一些限制的时候，孩子往往会觉得如释重负，人有时候会期待有人管束自己，尤其在他自己不知道该怎么做的时候。他内心深处知道你的管束和限制其实是在担心和爱护他。当然，孩子嘴上可能不会承认这一点。

还要记住：为人父母，你还有一大任务就是让你的孩子越来越独立，惟有如此，等到他高中毕业的时候，他才会感觉自己已经做好准备，可以离开家开始独立生活，上大学，或步入社会参加工作。他还有很长的人生路要走，你为他提供机会，让他一步一步走得踏踏实实、稳稳当当，就是在帮助他。

如何让你的孩子遵守规则

1．当你的孩子提出要求时，比如说，他想和一大群朋友一起去闹哄哄的商业街逛荡一段时间，你可以问问他对这个打算有什么想法。有的时候，孩子来问你他能不能去做某些事，是因为其他孩子在背后

怂恿他："去问问你妈妈！"你会发现，其实这个打算让他感到不安，他并不是很想去。当你对他说"不行"时，他反而会感到如释重负。

第61节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(2)

2．如果他非常明确地表示想做某些事或想要某些东西，但是你却很犹豫，到底要不要答应他的请求，请就这个问题和你的爱人谈谈。现今世界，什么是安全的？哪些是妥当的？如果你对这一点一无所知，毫无概念，那就请教一下你孩子的朋友的父母，或者和孩子稍大一些的邻居交流交流，看看他们有没有很好的建议，或者他们以前遇到类似的情况都是怎么处理的。

提出孩子会喜欢的一些安全方案，让他选择。还是拿孩子要去逛商业街的例子来说事吧。家长可以陪着孩子一起去商业街，但是，到了那里最好和孩子以及他的朋友们分道扬镳，你独自一人四处逛逛，买点东西。至于孩子，随他去吧。他们可能想一起去滑旱冰，或者想到体育用品大卖场里转上1个小时，用他们的零花钱买些什么。你呢，只要和每个孩子对好时间，事先约好什么时候在什么地方碰头就可以了。最后，和你的爱人达成共识：在哪些情况下对孩子的要求回答"可以"；在哪些情况下对孩子的要求回答"不行"；在哪些情况下对孩子的要求回答"你同意这些条件才可以"。

3．把你们的决定告诉你的孩子，如果他接受，要夸奖他。

"非常感谢你能理解并接受我们的决定。"

如果他不接受，那就接着往下读，寻找应对之策吧。

4．告诉他在哪些条件下他可以得到做某些事的特权，举例来说：

"我和你爸爸正好顺路捎上你们，可以把你们放在电影院门口，你们去看电影，我和你爸爸到商业街去办点儿事。等电影放完了，我们再碰头，一起回来。现在还不能完全由着你们，不过，这是一个开始。"

"如果你和吉姆哥哥一起去，我们就没意见，因为他已经18岁了，而且是一个非常有责任心的孩子。"

5．尽量做到公正，前后一致，始终如一，千万不能朝令夕改。每做一个决定都要分别对待，仔细权衡，而且要考虑到你的孩子随着年龄的增长越来越成熟。想一想"不积跬步，无以至千里"的道理吧。当孩子6岁时，他可以坐在快餐店的座位上，不会让你在一眨眼的工夫找不到他的人；当孩子8岁时，你在五金店买插座，他可以安安心心地待在隔壁的宠物店里；当孩子10岁时，他就能安然无恙地在书店或音像店里待上半小时，甚至更长时间。当然，安全与否还取决于你们生活的环境；当孩子12岁时，他也许能自己去参加活动，不过需要父母接送，顺带监护。

如果孩子看到随着自己年龄的增长，你们允许他做的事情越来越多，他可能会深刻地感悟到"苍天不负有心人"，只要耐心地等待，总是会有些回报的，而且他会更加信任你，相信你会给他更多的自由。

如果你松开了缰绳，孩子却像一匹野马，一高兴就忘乎所以，没有好好把握住你赋予他的新特权（比如，到了你们接他回家的时间，他却没有出现在约定的地点，或者因为不守秩序被保安人员逮个正着，等等），那就剥夺这种特权一段时间，比如说一两个月内不允许他和朋友逛商业街。这么做并不是对他的过度惩罚，而是延迟他拥有这项特权的时间。等他变得更加成熟一些，再对他提出明确的期望，告诉他如果做不到会面对怎样的"后果"，到那时可以让他再试一次。

第62节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(3)

说"不"，并坚持到底

1．当你对他说"不"的时候，他不可避免地会感到沮丧、失望。这一点你无法阻止，但是你可以表现出丰富的同情心，委婉地宣布你的决定。毕竟，对他来说这是一个坏消息。和你的孩子一道坐下来，告诉他你的结论。尽量站在他的立场上为他想想，告诉他你非常理解他现在的感受。你可以这样说：

"你想和朋友们一起去逛商业街，我认真想了想，还是觉得那样不太安全。很抱歉。我知道你有些朋友的父母允许孩子这么做，而且你也真的特别希望和他们一起去。也许你会认为妈妈这么做很可笑吧，是不是对你保护过头了？或者你会觉得我不信任你……"

切记，不要说教！用简洁的话语表达出你的担心，不要在孩子面前反复唠叨。你的孩子已经大致明白了你的意思，他不想听你讲述那些细枝末节的东西。他的要求遭到拒绝，他肯定会非常生气，或者倍感受伤，因此不会仔细考虑你说的那些话。你应该给他一点时间，让他平静下来。如果你愿意的话，最好在当天晚些时候，或者过几天再和他谈一次。在你对他说"不"的过程中，你就别指望他会心悦诚服地接受你的"智者之言"！

2．当你告诉他你的决定，或者对他做出解释时，他和你争辩或者顶嘴，你可以使用"重复命令技巧"重申你的意思。

父亲："这个话题就到此结束吧。（拿起报纸开始看新闻。）"

儿子："（大声喊道）你这样太不公平了！为什么我不能去？"

父亲："这个话题已经结束了。"

儿子："为什么我不能去！戴维可以！麦克斯可以！甚至比我小的梅格也可以！"

父亲："（不做争辩）这个话题已经结束了。"

儿子："你可以给他们的爸爸妈妈打电话！他们会告诉你那很安全。真是搞不懂你到底在担心什么呀！难不成你认为商业街上会有人向我开枪吗？"

父亲："这个话题已经结束了。"

儿子："你就会这么说！我知道你就会说这句话。（模仿你的口气）这个话题已经结束了。这个话题已经结束了。"

父亲："……（翻一页报纸，接着看下一版。）"

3．如果他开始大喊大叫，甚至咒骂，告诉他你不会理会他这一套：

"你再怎么跺脚、喊叫、纠缠，我都不会理睬的。如果你有什么想法，想让我考虑，你就杷它写下来。过一个小时我会看的。现在，这个话题已经结束了。"

4．如果孩子大发雷霆，继续对他不理不睬。这么做需要你拿出很大的决心和力量。你可能不得不离开房间。这么做的时候要尽量保持平静，这样才不会显出是他成功地将你赶走了。你的行为举止必须表现出你只是为了干什么别的事情而离开，比如，你可以去拿报纸，去洗手间，或者装着闻到了煤气的气味，去厨房看看煤气关好没有，或者给某个人回个电话，当然，最好这个人不会介意电话里传来你孩子哭闹的噪音。

第63节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(4)

5．如果他的情绪失去了控制，给他一个"警告"，告诉他会面对什么"后果"：

"这个话题已经结束了。如果你继续大喊大叫、用力摔门，那你今天晚上就睡地板好了。"

6．如果他偷偷地和朋友一起出去，违反了你定下的规则，你一定要让他面对"后果"。所谓的"后果"就是剥夺他想做某件事的特权，这件事对他很重要，而且也在你的控制之中。这个惩罚应该立即执行，而且要持续一小段时间。对年龄大些的孩子，惩罚时间可以稍微长一些。拿我们家的例子来说吧，有很多种"后果"，比如：当天其余的时间只能老老实实地待在家里，不许出去玩；星期六睡地板；周末不能与"犯罪同伙"一起玩耍。

7．如果你的孩子一再违反关乎他安全的重要规则，那就要考虑咨询儿童行为学方面的专家。

做让父母不安的事

Things That Make Parents Uncomfortable

问题所在

你的孩子来征求你的同意，希望你允许他做些事情，但是这些事情却让你寝食难安，比如，去你不认识的人家里参加聚会，并在那里过夜；穿过车来车往的街道走路上学；或者去看PG-13级的电影，而你认为这场电影少儿不宜，内容"很黄很暴力"，或者有些恐怖，或者看后让人压抑和悲伤。你凭着直觉做出决定，对孩子的要求说"不"，尽管你的决定并没有经过理性的思考，但你还是希望孩子能够理解你的心情，知道你这么做是为他好，并接受你脱口而出的"不"。与第十三节"可别人都能那样"中描述的那些"特权"不一样，这些事情连你自己都不太确信安全与否。你内心倾向于点头同意，只是你倍感困惑、

优柔寡断，做决定时更多地凭直觉，而不经过理智的分析和判断。你自己也想知道这么做是不是过于谨慎了，是不是没必要这么做。

注：PG-13级电影，PG是parentalguidance（家长指导）的缩写，这是美国电影的分类法，13表示孩子13岁。PG-13表示有些内容不合适13岁以下的儿童观看，父母在让孩子观看影片前需对该片进行审查或咨询，并给孩子相应的指导。

认真想想

有些时候，我们无法清楚简要地说明白为什么不让孩子做某件事。我们只是对他们想做的那些事不放心。那些理由连我们自己都说不清道不明，当我们试图将它们表达得有理有据时，听起来又傻得可笑。

很多时候，为人父母者并不十分相信自己一时的想法，因为他们的父母在养育他们的时候要么过于宽松，要么过于严格。现在，轮到自己做父母，他们害怕重蹈父母的覆辙，同时又担心自己矫枉过正，让孩子误入歧途。

如果你对孩子的某个要求心存疑惑，而且不知道该如何应对你孩子的请求，可以请教你最信任的其他父母，或者你孩子的老师，借鉴他们的经验和智慧。

我知道，你和爱人肯定不希望独断专行地给孩子设定这样那样的限制。如果孩子能够理解你们为什么这么做，他才可能心悦诚服地接受你们的决定。那么，尽力将你们的担忧清楚有力地表达出来吧！如果你们说来说去也说不明白，到最后就只有一句话"我就是觉得不放心"，那就采用下面的计划，与孩子好好沟通吧。

第64节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(5)

如何让孩子理解并接受你的"不"

1．随着孩子长大，你对待她的态度要开诚布公、真诚坦率，做到公平公正。你所制定的规矩要经过深思熟虑，有合情合理的理由，并且要一如既往、始终如一地执行下去，不能朝令夕改，而且对所有的孩子都要一视同仁，不能偏爱其中的某一个孩子。当关系到安全问题时，要充分地考虑到每个孩子的性情，必须"因人制宜"地解决问题。

2．当你的孩子提出请求并想征得你的同意时，要让她告诉你整件事的始末，并和她一起弄清楚她到底想干什么，并挖掘出她对这件事情的真实想法。有的时候，孩子跑来问你，征求你的同意，可能连他们自己都搞不清楚到底是希望得到你的允许，还是想遭到你的拒绝。说不定她就是希望你对她说"不行"，为她做一个决定，这样她就如释重负了。

3．给自己留点思考的余地。你可以告诉她："我得好好考虑考虑你的请求。一小时之后我们再谈吧。"

如果她能等较长时间的话，最好把时间留得更长一些，比如，你可以说"我们明天再谈吧！"如果她对此颇有微词，有些不情愿，你可以这么说："我倾向于反对你的请求，但是如果你能给我一些时间，容我好好想想，或许我会改变主意，虽然可能性不大，但是谁说得准呢。"

4．利用这段时间，理智地分析问题，将你的情感反应，也就是你下意识的反应与事实本身区分开来。弄清楚你最担心什么问题，找出她的请求中到底有什么让你放心不下。

5．如果你的孩子请求你同意她做的事情是大多数同龄孩子都在做的，你可以就这个问题和其他父母交流一下，看看是不是你过于谨慎，杞人忧天了。当然，要不要学习他们的做法，都在于你。有的父母对孩子过于宽松，几乎不加管束，甚至有溺爱孩子的倾向，孩子一

纠缠，就频频妥协让步。是否接受其他父母的建议，最终还得听从你自己的想法。

6．做这类决定往往会让你觉得很受折磨，因此，我认为，如果孩子能够平静而有礼貌地提出要求，你考虑考虑，甚至最终点头同意，也未尝不可。总有那么一些时候，孩子为了让你改变决定，会补充一些新的信息，或者建议其他的计划。举例来说吧：

★你可以允许她看一部PG-13级或R级电影，但前提条件是你先看一遍，并觉得适合她看。

★你可以允许她穿过街道走路上学，但是前提条件是她能找个14岁以上的初中生，而且能和她一同上学和放学。

★你可以允许她在别人家过夜，但前提条件是她能事先安排你和她的朋友见面，最好还能见见那位朋友的家长。

注：R级电影，限制级，17岁以下观众要求有父母承认或陪同观看--该级别的影片包含成人内容，里面有较多的性爱、暴力、吸毒等场景。

说"不"，并坚持到底

1．如果你最后得出的结论就是对她要做的事情不放心，那就直接告诉她，并且要尽你所能向她解释为什么你不同意。举例来说，你要告诉她你担心的首要问题就是她的安全，而且正是基于这一点，你才做出这个决定。最后，还要告诉她等到她多大或者在什么条件下，你才会认为她可以做她想做的那件事。

第65节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(6)

2．你的孩子可能会继续恳求你点头，试图与你据理力争，极力解释，甚至与你谈条件。持有与你不同的意见，这是她的权利，但是，做出最后的决定并结束这场讨论，则是你的权利。

3．如果她还要就这个问题继续和你讨论或争辩，那就使用"重复命令技巧"。简单地重复一句话，直到她领会你的意思，明白你心意已决，绝对不会更改。你可以这样说："我已经决定了，好了，这个话题就到此结束吧。"

4．如果她大发脾气、用力跺脚、大声摔门、对你翻白眼、嘟嘟囔囔地抱怨，甚至说粗话，总之，不管她做什么事情宣泄她的愤怒，都不要理会。她无需喜欢你做出的决定，只要她能够接受并遵守你的决定就可以了。

5．在孩子上床睡觉或者其他安静的时候，最好和她再好好说说这件事，帮助她心平气和地接受你的决定。如果你能回想起来的话，对她讲讲你小时候的事情，当时你的爸爸妈妈也做出了一个你不喜欢的决定，但是到了后来你渐渐明白他们那么做完全是为了你好。

6．如果她偷偷溜出去，做了你已决定不让她做的事，一定要让她面对"后果"，绝不姑息。不管你的孩子多么不喜欢你定下的规矩，也不管你定这些规矩时有多难受，一旦规矩定下来，她就必须遵守。

穿着不得体

The Wrong Clothes

问题所在

你的孩子穿衣着装的风格在你看来压根儿就不得当。她希望：穿着正式的礼服出席非正式的场合；穿着便装参加正式场合的活动；穿着旅游鞋参加宴会；穿着宴会鞋去沙坑玩；穿着有大窟窿小裂口的蓝色牛仔裤满世界乱跑；大冷天的不穿外套就出门；下雨天光着脚丫子就跑出去……

你的要求并不多，就是希望孩子能听你的话，穿上你为她挑选的得体的衣服去相应的场合。

认真想想

事实上，孩子们在生活中拥有控制权的领域并不多。他们也许无法控制周围的环境，但是当事情涉及到他们自己的身体感受时，他们就自然而然地希望拥有一些权力。这也就难怪孩子们会在吃什么东西、留什么发型、选择什么衣服上和父母争个没完没了。想想儿童厌食症，还有五花八门的挑食、偏食等问题吧！如果还不足以让你大为光火的话，那就再看看他们怪异的发型和奇装异服吧！当然，允许孩子们自己灵活地选择穿什么衣服，也没什么坏处。他们在这个世界上没有任何权力，这么做至少能给他们一点点掌控世界的美妙感觉。

选择穿什么衣服往往反映出一个家庭的审美观、价值观和生活方式。有的父母只允许孩子挑选便装，他们认为学校的要求比孩子会选择的衣服更加保守一些。还有一些父母则为孩子选择衣服设定了许多限制条件，比如，衣服必须合身、端庄、大方、没有破洞、不花里胡哨等等。还有一些父母则心安理得地把选择权交给孩子，对于衣着的事情一概不管不问。

孩子穿着不当，有一个问题是你要考虑的，那就是你会因此遭遇尴尬。如果你孩子的穿着不符合某种标准，别人可能会说"那孩子的爸爸妈妈怎么会让他穿成那样"，你会觉得别人都认为你是不称职的家长。你可能还会问自己，到底是孩子的穿着本身更重要呢？还是他的穿着符合某种标准更重要？因为你会担心孩子的穿着有损于你的审美观。一位做老师的朋友道出了孩子穿着不当的利害关系。有的孩子讲究穿着，非常努力地想让自己在学校看起来"潮"一些，最后他们大出风头，派头十足，却不曾想他们对穿着的过分讲究最终让同学和朋友与他们渐渐疏远。

第66节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(7)

随着孩子日渐长大，对什么样的衣服好看，什么样的衣服难看，他会形成自己的审美观，而他的同学和朋友会在很大程度上影响他。对你的孩子来说是绝对必要的"行头"，到了你这儿可能就成了要坚决反对的"奇装异服"。等你的孩子进入青春期，你可能不得不做出妥协，最后甚至完全放弃。你所能做的只不过是给一点小小的建议，而且只有在她问你的时候，你才有这样的机会。其实，对于12岁以下的孩子来说，通常情况下，你还是应该在他们穿衣着装的问题上占据上风。

在家庭生活中，总有那么些时候需要你制定标准，让你的孩子奉行。生活中时常会发生某些事情，出现某种场合，比如宴会、葬礼、婚礼，或者仅仅是天气突变，晴转大雨或乍暖还寒，这些时候，你和孩子可能因为穿衣问题产生意见分歧。

如何让你的孩子穿着得当

1．就孩子穿衣的问题制定一些规则，举例来说，衣服必须干净整齐，适应季节和天气的变化，在特别的场合要穿特别的衣服。在这些规则之外，将穿衣的选择权尽可能多地留给孩子，让她自己去决定。

想想吧，你那3岁大的孩子去游乐场，6岁的孩子去他的小伙伴家看刚出生的小狗，或者11岁的孩子去快餐店吃汉堡包，在这些场合他们应该穿什么衣服，你真的很在意吗？没有必要！你只要坚持一条基本的原则--衣服干净、大方、舒适就可以了。

2．在你和孩子发生正面冲突之前，想方设法让他配合你。可以使用"通知"、"让孩子选择"和"如果／那么协议"等方法。

"通知"：在出席某种场合的前几天"通知"你的孩子，给他一些时间接受你的决定。

"星期天，我们要去看望你奶奶。我希望你能穿上她送你的那套衣服。"

"让孩子选择"：这种方法会给孩子一定的灵活性，但是这么做有一个隐含的信息：孩子要么选这个，要么选那个，必须在这两者之中选择一个。

"奶奶过生日的时候，你可以穿她送给你的那件连衣裙，要么穿那件蓝色的背带裙，你选哪一件？"

"如果／那么协议"：你可以用某件东西或某件事作奖励，刺激他积极配合你。

"如果你同意穿奶奶送给你的那件衣服，那么我就给你买一条和衣服相配的头发丝带。"

3．对于13岁以下的孩子，可以试试"你打算怎么办"的方法。当你问她有什么打算的时候，顺便提到你所关心的问题，以及你希望她考虑的做法。比如说："星期六晚上是你姨妈的生日聚会，我希望你到时候看起来又体面又可爱，你想好穿什么衣服了吗？"

记住，你要做的是询问她的想法，而不是告诉她应该怎么做。这么做在无形中表达出你对她的信任。你相信她会做出明智的选择。你的孩子可能真的对这些场合应付自如，会提出一大堆自己的想法，甚至还会请你帮她最后定夺呢。